

С. Г. Литке

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

ТЕКСТ ЛЕКЦИЙ

учебное пособие

*Издание второе,
Исправленное и дополненное*

Челябинск, 2022

УДК 159.9 Печатается по решению кафедры подготовки
ББК 88.8 педагогов профессионального образования и
Л64 предметных методик ФГБОУ ВПО «Южно-
Уральского государственного гуманитарно-
педагогического университета»

Рецензенты:

Г. Г. Буторин, доктор психологических наук, профессор
Н. В. Уварина, доктор педагогических наук, профессор
А. Н. Сизанов, кандидат психологических наук, доцент
(республика Беларусь, Минск)

Л64 **Литке С. Г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
ТЕКСТ ЛЕКЦИЙ.** Учебное пособие. / С. Г. Литке. – Челябинск,
Изд-во «Библиотека А. Миллера» - 2022. – 209 с.

ISBN 978-5-93162-634-5

Учебное пособие «Общая психология: текст лекций» – издано в помощь студентам, изучающим вопросы общей психологии в рамках Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального по всем отраслевым направлениям подготовки бакалавров профессионального обучения. Содержательный материал учебного пособия позволяет не только освоить необходимый минимум компетенций, определенных образовательным стандартом в рамках дисциплины «Общая психология», но и обрести необходимый уровень психологической компетентности как основополагающей системы для организации счастливой Жизни.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-93162-634-5

© С.Г. Литке, текст, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
Модуль 1. Общая психология как научная дисциплина	7
Лекция 1. Область изучаемых явлений и предназначение психологии.....	7
<i>Методическое резюме к лекции № 1</i>	25
Лекция 2. Основные методы и принципы психологической науки	29
<i>Методическое резюме к лекции № 2</i>	34
Лекция 3. Интегративная психология как методологическая система психологической науки XXI столетия	37
<i>Методическое резюме к лекции № 3</i>	59
Модуль 2. Личность как целостная структура проявления психического	63
Лекция 4. Понятие личности в психологии. Картография личности.	63
<i>Методическое резюме к лекции № 4</i>	74
Лекция 5. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и характер. Способности	80
<i>Методическое резюме к лекции № 5</i>	92
Лекция 6. Личность в интегративной психологии	96
<i>Методическое резюме к лекции № 6</i>	112
Модуль 3. Психические процессы как формы проявления психики	115
Лекция 7. Психические процессы. Чувственные формы освоения действительности	115
<i>Методическое резюме к лекции № 7</i>	131

Лекция 8. Память	134
<i>Методическое резюме к лекции № 8</i>	145
Лекция 9. Мышление и речь	148
<i>Методическое резюме к лекции № 9</i>	159
Модуль 4. Психические состояния	162
Лекция 10. Феноменология психических состояний	162
<i>Методическое резюме к лекции 10</i>	174
Лекция 11. Саморегуляция психических состояний	177
<i>Методическое резюме к лекции № 11</i>	182
Модуль 5. Общение как основа межличностного взаимодействия	185
Лекция 12. Аспекты эффективной коммуникации	185
<i>Методическое резюме к лекции 12</i>	196
Лекция 13. Основные аспекты психологии семейной жизни ..	200
<i>Методическое резюме к лекции 13</i>	207

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МАНИФЕСТ СОВРЕМЕННОМУ ЧИТАТЕЛЮ

*Психология – и есть метод познания психического...
доктор психологических наук, профессор В.В. Козлов*

Уважаемый Читатель!

В рамках учебно-методического комплекса «МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС: Общая психология» мы предлагаем вашему вниманию учебное пособие – «Общая психология: текст лекций». Это не только учебное пособие для изучения вопросов общей психологии в рамках вуза, а текст, ведущий к познанию самого важного и значимого, что есть в пространстве земной жизни – **Самого Себя**. Именно Психология как «знание о Душе» позволяет открывать тайны этой удивительной, загадочной человеческой субстанции. Не случайно однажды переосмысленный Сократом дельфийский призыв «Nosce te ipsum» («Познай самого себя») приобрел иную сущность: «Познай самого себя, и ты познаешь Вселенную и Богов»! Только психология среди прочих наук обладает той такой практической направленностью, которая позволяет нам ощутить неистовую Силу и Мощь человеческого «Я», способного наполнить Сознание счастьем, благостностью и радостностью.

Содержательный материал учебного пособия позволяет не только освоить необходимый минимум компетенций, определенных образовательным стандартом в рамках дисциплины «Общая психология», но и обрести необходимый уровень психологической компетентности как основополагающей системы для организации счастливой Жизни.

Учебное пособие включает в себя алгоритмизированное посторенние содержательного материала в соответствии с модульной системой Рабочей программы дисциплины (см. Учебное пособие «Общая психология: рабочая программа дисциплины. Часть 1»):

- нумерация и тема лекции;
- план лекционного занятия;

- литература и другие информационные источники;
- текст лекции;
- методическое резюме к лекции (включающее терминологический минимум, научно-философский континуум лекции: имена ученых, философов, которые внесли вклад в изучаемый материал;
- вопросы к лекции.

Будем Вам признательны, если вы представите обратную связь: напишите автору Литке Светлане Геннадьевне: svlitke@gmail.com о том, что понравилось в процессе изучения дисциплины «Общая психология», в каких вопросах почувствовали затруднения.

Желаем плодотворного труда в вопросах познания психологии!

Модуль 1. Общая психология как научная дисциплина

Лекция 1. Область изучаемых явлений и предназначение психологии

План:

1. Объект и предмет психологии.
2. Теоретические основы современной психологии.
3. Задачи и принципы современной психологической науки.
4. Психология в системе знаний человека.

Литература:

1. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
2. Слостенин, В.А., Каширин, В.П. Психология и педагогика / Слостенин В.А. [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Информационное сопровождение:

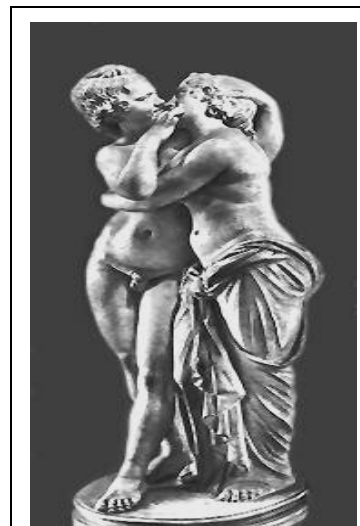
- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 31-32
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2015. – Модуль 1, презентация 1.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Объект и предмет психологии. Сколько существует человечество, столько же сохраняется интерес к познанию самого себя и окружающих людей. Несмотря на свою востребованность, психология как **научная дисциплина** оформилась достаточно поздно. Об этом точно выразился выдающийся психолог Сергей Леонидович Рубинштейн в 1935 г.: «В фундаменте психологии лежат тысячелетия житейского опыта, столетия философской науки, и лишь десятилетия точной экспериментальной науки».

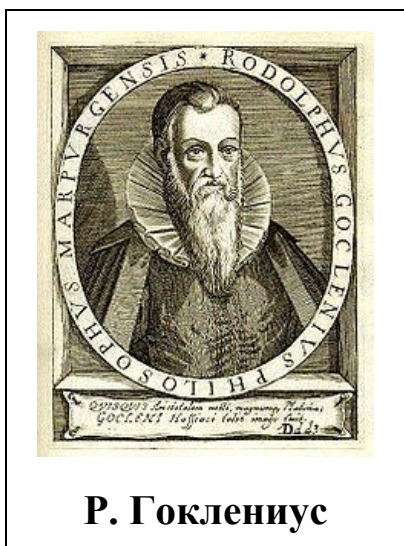
Психология (др.-греч. ψυχή – душа; λόγος – знание) в переводе с древнегреческого «знание о душе».

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. Для греков миф о любви **Эроса и Психеи** был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея – смертная, обретшая бессмертие, – стала символом души, ищущей свой идеал...



Эрос и Психея

Как понятие слово «психология» впер-



Р. Гоклениус

вые возникает в средневековом европейском богословии в работах немецкого ученого **Рудольфа Гоклениуса** (1590 г.) как знание о душе.

В систему наук оно вошло благодаря немецкому философу **Христиану Вольфу**, оформившего свои философские размышления о душе

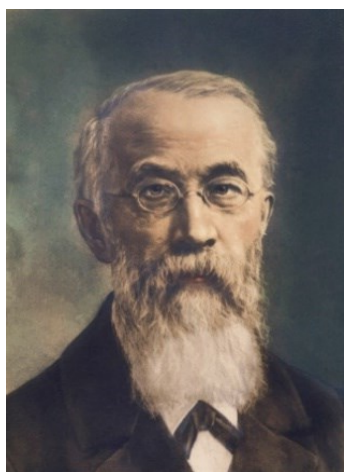


Х. Вольф

человека в работах «Эмпирическая психология» (1732 г.) и «Рациональная психология» (1740 г.).

Основы психологической науки складывается в рамках философии. Для того, чтобы получить право называться самостоятельной наукой необходимо найти внедрение научных методов доказательства истинности тех или иных утверждений, что являлось затруднительным к нематериальному объекту исследования – **душе человека**. Главная заслуга в применении количественных и формализованных методов для исследования психического принадлежит Френсису Гальтону, французскому естествоиспытателю.

Он изучал индивидуально-психологические различия между людьми. Помимо него экспериментальными методами изучали взаимосвязь между психическими состояниями и физическими воздействиями физиологии такие ученые, как Густав Теодор Фехнер, Макс Карл Эмиль Вебер, Франциск Корнелис Дондерс, Герман Людвиг Фердинанд Гельмгольц и др. установили, что в психическом мире действуют собственные законы и причины. Сложность проблемы измерения в психологии, разрозненность попыток талантливых ученых, работавших в условиях дефицита информации, приводили к локальным успехам и неудачам. Возникла необходимость в объединении разрозненных знаний в единую самостоятельную дисциплину.



В. Вундт

Таким прорывом в области экспериментальных измерений с применением количественных и качественных мер оценивания различных характеристик психического явилось открытие в 1879 году в Лейпцигском университете в лаборатории физиологической психологии немецким ученым **Вильгельмом Максом Вундтом**. Уже спустя несколько лет на ее базе был создан институт экспериментальной психологии. Это событие является отправной точкой

в психологии, от которой отсчитывают ее научное развитие. В. Вундт написал 53 735 страниц – больше двух печатных страниц в день (с детства мечтал стать писателем), зато стал классиком психологической науки и основателем экспериментальной психологии с огромной прижизненной славой (в честь него еще при жизни назвали астероид 635 Вундтия).

Как соотносится между собой житейская и научная психология? Важным отличием является источник получения психологических знаний: **житейская психология** формирует свое сознание из наблюдений, почерпнутых из обыденной жизни за конкретными людьми, как следствие – знания житейской психологии имеет привязанность к конкретным ситуациям, конкретным людям, а потому мало обобщены; **научная психология** получает знания из экспериментального изучения психики людей и

животных. Они имеют высокую степень обобщения, так как обобщения о проявлениях психического происходит на основе исследования психики многих людей во многих условиях. В то же время научная психология опирается на житейский опыт, извлекает психологические задачи, а позже полученное научное знание проникает в жизнь и проверяется ею.

Важно помнить, что любое научное познание мира регламентируется категориальным *научным аппаратом*, в который включены:

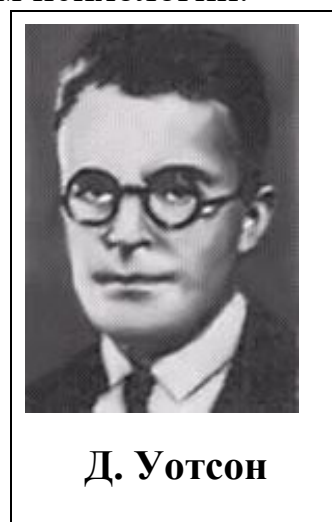
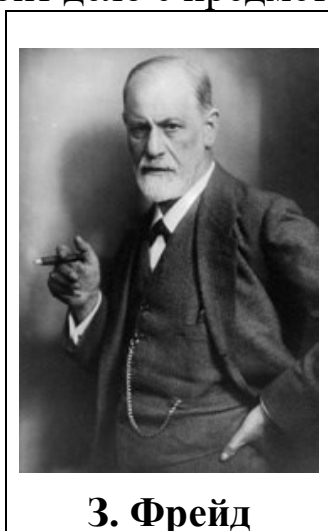
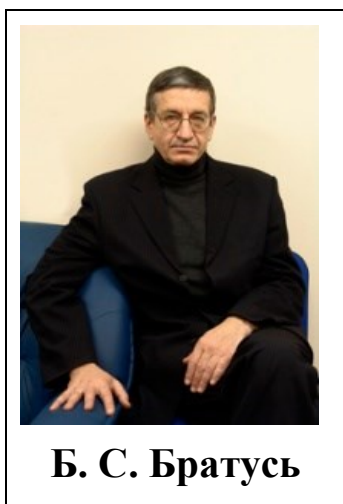
- объект исследования;
- предмет исследования;
- методология и методы исследования;
- гипотезы исследования, на основе подтверждения которых формируются научные теории;
- научные теории (парадигмы, концепции).

Психологическая наука имеет ряд особенностей: во-первых, это наука о самом сложном, что известно человечеству – о Душе; во-вторых, в психологии человек является одновременно и субъектом, и объектом познания; в-третьих, уникальность практических следствий: познавая себя, человек тем самым изменяет самого себя.

Объект и предмет психологии. На протяжении всего развития научной психологии велись и ведутся дискуссии о том, что считать объектом и предметом психологии. Эти дискуссии тесно связано с философской проблемой: что первично – материя или сознание; какую картину мира следует признать истиной. По мере того, как психология становилась официально признанной наукой, использующей естественно-научные методы познания мира представления о том, что психология – это знание о душе человека, постепенно исчезало. Об этом упомянул российский историк и географ

Василий Осипович Ключевский: «Прежде психология называлась наукой о душе человеческой, а теперь эта наука о ее отсутствии». Эти слова очень точно выражают изменения мировоззренческой позиции формирующейся науки. Душа человека заменяется понятием «психика», которая в понимании материалистов определялась одним из свойств развития материи. В настоящее время, когда атеистические и идеологические позиции в

науке несколько ослабли, в среде психологов вновь возникает предложение вернуться к исходному объекту исследования. В частности, этому вопросу посвящена серия статей современного психолога - доктора психологических наук, профессора Московского государственного университета **Бориса Сергеевича Братуся**. В своих статьях он исследует соотношение понятий «душа» и «психика», рассматривает разграничения в сферах психологической науки и религии. Размышляя, он приходит к такому выводу, что, если опираться на примерное строение человека: тело, душа, дух, то объектом исследования психологии является душевный мир человека, а исследование духа – это прерогатива религии. Сложнее обстоит дело с предметом психологии.



Возникнув в конце XIX века, психология сразу стала развиваться по нескольким направлениям, каждое из которых по-разному определяет предмет своего исследования.

Школа экспериментальной психологии, основанная Вильгельмом Вундтом, была сосредоточена на анализе индивидуального сознания человека и определяла психологию, как науку о непосредственном опыте человека. В противовес школе Вундта, исследовавшей элементы и структуру сознания (*школа структурализма*), возникает *школа функционализма* Уильяма Джеймса, главной задачей которой было исследовать не структуры, а законы, по которым работает сознание. Таким образом, не смотря на различия в подходах исследования, начальным предметом психологической науки являлось *сознание человека*. С дальнейшим развитием психологии и появлением других школ возникали и другие ракурсы изучения сознания. Например,

гештальтпсихология (нем. *Gestalt* – форма, образ, структура) исследовала законы, по которым осуществляется динамика целостных структур сознания. Отечественная психология изучала сознание с позиции **деятельностного подхода** и др.

С появлением **психоаналитического подхода** **Зигмунда Фрейда**, предмет психологии расширился за счет исследования бессознательных процессов и их соотношением с сознательным. Зигмунд Фрейд расширил ищет первопричины психологических проблем в неосознаваемых человеком событиях его ранней биографии. Понятие «бессознательное» применяется Фрейдом как часть психики человека.

Появившаяся в 20-ые годы XX в. **школа бихевиоризма** (англ. *Behavior- поведение*) **коренным** образом изменила взгляд ученых на предмет изучения психологии. Основатель этой школы **Джон Бродес Уотсон** в статье «Психология с точки зрения бихевиориста» (1913 г.) формулирует новое определение предмета психологии: подлинным предметом психологии является поведение человека от рождения до смерти».

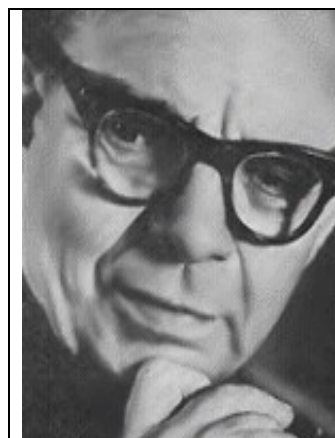
Следующей значительной вехой в изменении предмета психологии является образование в середине XX в. В Соединенных штатах Америки школы **гуманистической психологии**, в качестве предмета которой выступает личность человека как целостное образование.



П.Я. Гальперин



В.В. Козлов



К. К. Платонов

Развитие взглядов на предмет психологии российских авторов

В начальный период становления советской психологии вопрос о её предмете не привлекал особого внимания. После Первого Всесоюзного съезда по изучению поведения человека (1930 г.) в советской психологии установилось разъяснение предмета психологии в виде указания на хорошо знакомые каждому человеку по его собственному опыту «наши ощущения, чувства, представления, мысли». По мнению **Петра Яковлевича Гальперина**, предметом психологии является ориентировочная деятельность. При этом в данное понятие включаются не только познавательные формы психической деятельности, но и потребности, чувства, воля.

Константин Константинович Платонов считает предметом психологии психические явления, то есть предметом психологии являются психические процессы, свойства, состояния человека и закономерности его поведения. Существенным моментом при этом оказывается рассмотрение порождения сознания, его функционирования, развития и связи с поведением и деятельностью.

Важное место в определении предмета психологии занимает современная парадигма *интегративной психологии*, основателем которой является ныне действующий основатель и Президент Академии психологических наук, доктор психологических наук, профессор **Владимир Васильевич Козлов**. Базовым предметом интегративной психологии является «индивидуальное свободное сознание, обладающее качествами активности, открытости, пустотности, ясности, осознания и, не обладая физическими преградами, может наполняться любыми формами и содержанием». Необходимость разноаспектного (философского, синергетического, метафизического, психолого-педагогического и т.п.) изучения индивидуального свободного сознания как целостной структуры человека обусловлено не только метапредметными потребностями обучающихся, но и потребностью быть счастливым человеком. Именно управление собственными потоками индивидуального свободного сознания обуславливает гармонию, равновесие, счастье. Более подробно эта концепция представлена в лекции 3.

Проявления психики как предмета психологии в различных научных представлениях можно представить в обобщающей

форме: название предмета; психологическая школа, в рамках которой определен предмет и ученые – основные представители психологической школы (Таблица 1).

Таблица 1.

Предмет психологии в научном генезисе

Предмет психологии	Психологическая школа	Ученые: представители психологической школы
Душа	Донаучная психология	Все исследователи до начала XVIII века
Явления сознания	английская эмпирическая ассоцианистская психология	Д. Гартли, Джон Стюарт Милль, Александр Бэн, Герберт Спенсер
Непосредственный опыт субъекта	структурализм	Вильгельм Вундт
Интенциональные акты сознания	функционализм	Франц Brentano
Происхождение психических деятельностей	психофизиология	Иван Михайлович Сеченов
Поведение	бихевиоризм	Джон Уотсон
Бессознательное	психоанализ	Зигмунд Фрейд
Процессы переработки информации и результаты этих процессов	гештальт-психология	Макс Вертгеймер
Личный опыт человека	Гуманистическая психология	Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Виктор Франкл, Ролло Мэй
Ориентировочная деятельность	Деятельностная психология	Петр Яковлевич Гальперин
Психические явления	Системная психология	Константин Константинович Платонов
Трансцендентные переживания	Трансперсональная психология	Станислав Гроф
Индивидуальное свободное сознание	Интегративная психология	Владимир Владимирович Козлов

В современной психологической науке, которая остается представленной рядом направлений и школ, до сих пор нет еди-

ного взгляда на предмет психологии, но наблюдая «трансцендентность» психического в процессе развития научной психологии, условимся, что в контексте изучения данной дисциплины *под объектом психологии – носителя психики – мы будем понимать Человека или Группу людей*, а в качестве предмета психологии выделим *Индивидуальное свободное сознание*, в котором проявляются *психические явления*:

- *индивидуально-психологические особенности личности*: тип темперамента, особенности характера, личностная направленность и т.п.;

- *психические процессы*: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение, мотивация, воля, эмоции, чувства;

- *психические состояния: позитивные* (влюбленность, радость, счастье, профессиональная заинтересованность, и т.п.), *негативные* (стресс, депрессия, фрустрация, агрессия, гнев, обида и т.п.);

- *психические новообразования*: знания, умения, навыки, компетенции.

Все психические явления условно, с дидактической целью, дифференцированы нами на четыре основных сферы и которые, вне сомнения, являют собой конгломерат психических явлений в совокупности различных форм проявления *индивидуального свободного сознания (Рисунки 1а, 1б)*.

СВОБОДНОЕ СОЗНАНИЕ – бесконечная изначальная реальность, свободное множество знания, всё существующее, в том числе и индивидуальное свободное сознание (ИСС) каждого человека.

Индивидуальное свободное сознание (ИСС) – система сопричастия человека к знаниям как информационной данности (информационной базе, информационному полю, информационному потоку, конгломерату знаний и т. п.), психическое, «архивированный файл», «Бог внутри нас».

Потенциал развития ИСС– способность человека управлять ИСС: в контексте задач изменять пространство ИСС.



Рисунок 1 а. Мир психических явлений

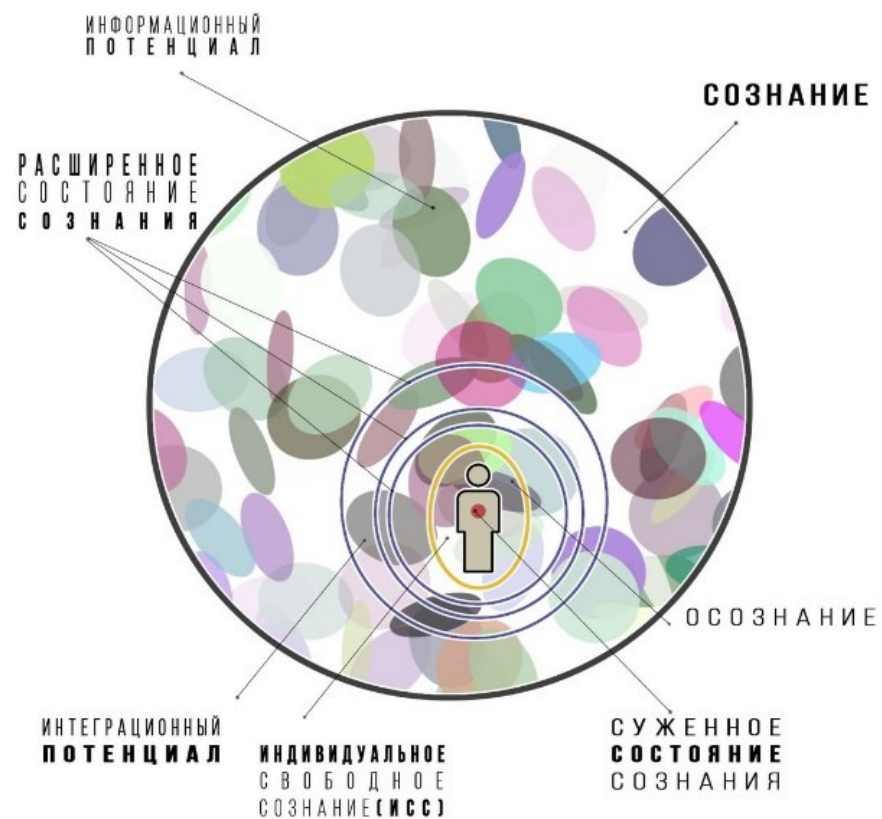


Рисунок 1 б. Модель индивидуального свободного сознания

Информационный потенциал – часть информационной данности, неосознаваемой человеком.

Интеграционный потенциал – возможности ИСС человека соединить части информационных потенциалов в целостную структуру в пределах человеческой жизни.

Осознание – процесс и результат интеграции информационного потенциала, целостная структура отдельных интеграционных потенциалов в ИСС.

РИТОРИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ:

- Как оптимизировать (сбалансировать) сознание для достижения психической (душевной) гармонии, состояния равности, счастья?

- Как развить способность управлять потоками сознания?



А. В. Разин

- Каким образом интегрировать сознание с понятием «поток»?

- Равновесие эквивалентно 0, 10, 10000, где его предел?

- Или равновесие не измеряемо?

- А, если измеряемо, то как измерить?

- Что взять за единицу измерения величины баланса?

- Когда происходит разбалансировка (несоответствие измеряемых параметров), тогда баланс выходит на новый уровень?

На многие вопросы предстоит еще искать ответы. Ни одна наука не стоит на месте: «все течет, все изменяется». Психология – динамична: новые психологические концепции рождаются, развиваются и наступает мгновение, когда они устаревают и на их смену приходят следующие.

Теоретические основы психологии. Уникальность феномена человека, в котором проявляется специфическим образом единство законов природы и общества создает неоднозначность выбора научной парадигмы для проведения психологических исследований. Парадигма (греч. *παράδειγμα* – пример, модель, об-

разец) – это система основных научных достижений, по образцу которых организуется исследовательская практика ученых в какой-либо области знаний в определенный исторический период. Первоначально возникнув психология развивалась по образцу естественных наук.

Естественно научная парадигма ориентирована на построение объективной (абсолютно истинной) картины мира при помощи методов наблюдения и экспериментирования с объектами природы. Естествознание ориентировано на выявление общих зависимостей и законов, на построении типов, на подведении единичных случаев и факторов под общую зависимость. При этом широко используются математические количественные методы обработки данных. Единичность и индивидуальность не составляют область исследования естествознания. Как отмечал философ **Александр Владимирович Разин** «кризис психологии, идущий перманентно с 20-х годов XX в., сегодня может быть квалифицирован как кризис построения психологии по образцу и подобию естественной науки: пройдя более чем столетний путь, психология обнаружила, что естественно научная парадигма имеет явные ограничения в анализе душевной жизни» (1992 г.).

В качестве альтернативной парадигмы называют *гуманитарную парадигму*. . Специальное понимание термина связано с познанием человеческой субъективности. Гуманитарная парадигма ориентирована на индивидуальности обращено к ценностям и личностным смыслам жизни человека. Для гуманитарной парадигмы в психологии характерно использование общих принципов при интерпретации индивидуальных или общественных событий. Но в то же время единичное событие не рассматривается как частный случай общей закономерности, а принимается в своей самоценности и автономности. В отличие от естествознания, утверждающего единство истины, в гуманитарной парадигме на одну проблему могут существовать разные точки зрения. Как отмечает Б.С. Братусь (1997 г.) «гуманитарная парадигма формирует условия мифологичности для психологических построений». В настоящее время психологами сконструированы и успешно внедряются в практику такие модели типов душевного строя как «личность по Фрейду», «личность по Берну», «личность по Франклу», «человек бихевиористический» и т.п. В ос-

нове каждого такого типа лежит свой миф, свое представление и идеология души. Б. С. Братусь предлагает поворот психологии от гуманитарной парадигмы к *эсхатологической парадигме* (греч. ἔσχατον – конечный, последний + λόγος – слово, знание), исходящей из представлений о предельных конечных смыслах бытия человека, его роли и предназначении человека в этом мире и рассматривала бы психическую жизнь не как многовариантный пазл возможных исходов мифотворения, а как реальный процесс воплощения замысла Создателя.

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ

- содействовать планомерному внедрению научных знаний и представлений психологической науки в практику жизни и деятельности людей (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализации процесса труда в различных видах деятельности людей).
- использовать полученные знания с целью повышения эффективности деятельности людей в различных отраслях практики, а также с целью повышения психического и психологического здоровья, удовлетворенности и счастья людей в их повседневной жизнедеятельности;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Задачи и принципы современной психологической науки.
Принципы психологии – это исходные положения, определяющие понимание сути и истоков психики людей, особенности ее формирования, развития, механизмы функционирования и формы проявлений, способы подхода к ее изучению и изменению. Принципы аккумулируют в себе основные закономерности и законы, действующие в сфере психического. Выявление и формулирование принципов – результат длительных исследований

специалистами психического, духовного. В этом смысле разнообразие подходов к пониманию психического объясняется многообразием психологических школ, своеобразием философских позиций, пристрастий психолога-исследователя. Большой вклад в разработку принципов психологии внесли философские науки, а также физиология, педагогика, социология, экономика, политология, этика, эстетика. Все эти науки изучают относительно самостоятельные сферы жизни и деятельности людей, оказывающие влияние на формирование и развитие их психики. Важно понимать, что законы, действующие в этих сферах, обладают относительной самостоятельностью, хотя и испытывают взаимовлияние на особенности своего проявления. Так, по поводу взаимодействия законов социальной жизни и биологии человека А. Н. Леонтьев заметил: то, какая пища попадает в желудок человека, обусловлено социальными обстоятельствами, но процесс пищеварения происходит по законам физиологии.

Опираясь на философские, естественнонаучные и другие научные основы, отечественная психология сформулировала ведущие методологические принципы, определяющие ее позиции в понимании психического.

Принцип отражения. Принцип детерминизма. Принцип активности. Принцип развития. Принцип взаимосвязи, единства. Принцип целостного, системного подхода. Принцип относительной самостоятельности. Принцип личностного подхода, учета групповых, общественных интересов, ценностей. Принцип единства.

Более подробно мы их рассмотрим во 2-ой лекции.

Психология в системе знаний человека. Структура современной психологии представлена рядом научных дисциплин, находящихся на разной степени формирования и связанных с различными областями практики. Приведем одну из классификаций, обобщающую некоторые структурные схемы:

1. ***Фундаментальные отрасли теоретической психологии,*** имеющие общие методологические значения для понимания и объяснения психических явлений и фактов, поведения и поступков людей, независимо от того, к какой области реальности эти явления и факты относятся. К фундаментальным отраслям мож-

но отнести *общую психологию, психофизиологию, зоопсихологию, психологию развития, историю психологию* и др.

2. **Прикладные отрасли**, достижения которых непосредственно используются для совершенствования чужой практики: *инженерная психология, педагогическая психология, медицинская психология, юридическая психология, психология спорта* и др.

3. **Практическая психология**, достижения которой используются при оказании психологической помощи: *психодиагностика, психологическое консультирование, психотерапия*.

В настоящее время психология является разноплановой и динамично развивающейся наукой, с каждым годом все более востребованной обществом.

Общая психология обобщает теоретические и экспериментальные психологические исследования, интегрирует психологические знания, изучает наиболее общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категориальный строй в их современном состоянии и историческом развитии.

Традиционно в рамках общей психологии изучают отдельные проявления сознания: психические процессы, психические состояния, индивидуально-психологические свойства личности, психические новообразования. Важно осознавать, что эта дифференциация имеет только дидактическое основание. Ориентируясь на современную научную концепцию – интегративную психологию как «метод познания психического», во-первых, важно осознавать целостность проявлений психического в жизни, во-вторых, развивать психологическую компетентность как условие создания счастливого гармоничного бытия и его поддержания в течение жизни.



Если бы, то было бы)), или
ПСИХОЛОГИЯ В КОНТАКТЕ

Василий Ключевский:	«Прежде психология называлась наукой о душе человеческой, а теперь эта наука об ее отсутствии»
Герман Эббингауз:	«Психология имеет длинное прошлое и короткую историю». L
Зигмунд Фрейд:	«Наука не является откровением, ей с самого начала не присущ характер чего-то определенного, неизменного, безошибочного, чего так страстно желает человеческое мышление».
Иван Павлов:	«Наука требует от человека всей его жизни. И если бы у вас было бы две жизни, то их бы не хватило вам. Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека».
Зигмунд Фрейд:	Каждый философ, писатель и биограф придумывает свою собственную психологию, двигает свои гипотезы о закономерностях и целях душевных актов».
Иван Павлов:	«Сущность научной работы – в борьбе с нежеланием работать».
Константин Платонов:	«История психологии как экспериментальной науки начинается с 1879 г., когда немецкий философ и психолог Вильгельм Вундт (1832-1920) основал в Лейпциге первую в мире экспериментально-психологическую лабораторию. Вскоре Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927), приехав от Вундта, у которого он, как теперь говорят, стажировался, организовал подобные лаборатории в Казани в 1885 г., а затем и в Петербурге».
Вильгельм Вундт:	J J J J J
Владимир Бехтерев:	J J

Зигмунд Фрейд:	«Бессознательное не знает слова «нет». Бессознательное не может ничего другого, как только желать».
Пётр Гальперин:	«Все наши споры не имели бы серьезного значения, если бы за ними не стояли люди, которые ждут помощи от науки»
Вильгельм Вундт:	«В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений – флегматиком».
Зигмунд Фрейд:	«Психика обширна, но о том не ведает. Только воплощение в жизнь мечты детства может принести счастье».
Иван Павлов:	«Человек – высший продукт земной природы. Человек – сложнейшая и тончайшая система. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».
Виктор Франкл:	«У каждого времени свои неврозы – и каждому времени требуется своя психотерапия».
Пётр Гальперин:	«И в сложной проблеме неврозов можно обойтись без помощи гипотезы бессознательной психической деятельности».
Джон Уотсон:	«С точки зрения бихевиориста психология есть чисто объективная отрасль естественной науки. Ее теоретической целью являются предсказание поведения и контроль за ним».
Карл Роджерс:	«Хорошая жизнь не подходит для человека малодушного, она требует расширения и роста в направлении раскрытия собственного потенциала. Для этого необходимо мужество. Это означает, что нужно быть в потоке жизни».
Иван Павлов:	«Человек может жить до ста лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».
Владимир Бехтерев:	Счастье заглушает в человеке чувство справедливости и сострадания».

Иван Павлов:	«Счастье человека – где-то между свободой и дисциплиной».
Макс Вертгеймер:	«Основной тезис гештальттеории мог бы быть сформулирован следующим образом: существуют контексты, в которых то, что происходит в целом не может быть выведено из характеристик отдельных частей, но напротив, то, что происходит с частью целого очевидным образом определяется законами внутренней структуры целого».
Сергей Рубинштейн:	«В конечном счете вопрос сводится к одному: превратить психологию в конкретную, реальную науку, изучающую сознание человека в условиях его деятельности и, таким образом, в самых исходных своих позициях связанную с вопросами, которые ставит практика!».
Владимир Бехтерев:	«Фанатизм разжижает мозги».
Карл Густав Юнг:	«Психоанализ является научным методом, требующим известных, чисто технических приемов; благодаря техническим его результатам развилась новая отрасль науки, которой можно дать название – «аналитическая психология»».
Владимир Козлов:	«В интегративной психологии психология и есть метод познания психического!».
Макс Вертгеймер:	«Целое есть нечто большее, чем сумма его частей».
Владимир Бехтерев:	«Выпьем за те блаженные времена, когда ученые смогут заниматься одной наукой».
Светлана Литке	J J J J J Друзья! Добавляйте свои комментарии!

Методическое резюме к лекции № 1

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Психея

Душа

Наука

Научный категориальный аппарат

Объект психологии

Предмет психологии

Психика

Школа структурализма

Школа функционализма

Сознание человека

Гештальтпсихология

Деятельностный подход

Психоанализ

Бихевиоризм

Гуманистическая психология

Интегративная психология

Сознание

Индивидуальное свободное сознание

Осознание

Парадигма

Естественно научная парадигма

Гуманитарная парадигма

Эсхатологическая парадигма

Фундаментальные отрасли теоретической психологии

Прикладные отрасли

Практическая психология

Общая психология

Психические явления

Психические процессы

Психические состояния

Индивидуально-психологические свойства личности

Психические новообразования

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Рудольф Гоклениус	Впервые ввел понятие «психология» (1590 г.)
Христиан Вольф	В систему наук включил понятие «психология» (XVIII век)
Френсис Гальтон	Применил количественные и формализованные методы для исследования психического
Густав Теодор Фехнер	Установили, что в психическом мире действуют собственные законы и причины
Макс Карл Эмиль Вебер	
Франциск Корнелис Дондерс	
Герман Людвиг Фердинанд Гельмгольц	
Вильгельм Макс Вундт	в 1879 году в Лейпцигском университете открыл и возглавил институт экспериментальной психологии – событие, от которого отсчитывают научное развитие психологии. Основатель школы структурализма
Василий Осипович Ключевский	«Прежде психология называлась наукой о душе человеческой, а теперь эта наука об ее отсутствии»
Борис Сергеевич Братусь	Исследуют соотношение понятий «душа» и «психика», рассматривает разграничения в сферах психологической науки и религии
Уильям Джеймс	Основатель школы функционализма
Зигмунд Фрейд	Основатель ортодоксального психоанализа
Джон Бродес Уотсон	Основатель бихевиоризма
Петр Яковлевич Гальперин	Предмет психологии – ориентировочная деятельность

Константин Константинович Платонов	Предмет психологии – психические процессы, свойства, состояния человека и закономерности его поведения
Владимир Васильевич Козлов	Основатель интегративной психологии. Базовый предмет интегративной психологии – «индивидуальное свободное сознание, обладающее качествами активности, открытости, пустотности, ясности, осознания и, не обладая физическими преградами, может наполняться любыми формами и содержанием»
Александр Владимирович Разин	Обосновал, что естественно научная парадигма имеет явные ограничения в анализе душевной жизни

Ответьте на вопросы:

1. В контексте каких знаний изначально развивались основы психологической науки?
2. Что явилось определяющим условием отделения психологии в самостоятельную науку?
3. В чем отличие научного познания мира от ненаучных (эмпирический, религиозный) способов познания мира?
4. Назовите основные научные категории.
5. Определите основные отличительные особенности психологии как науки?
6. Укажите основополагающую причину трансформации изначального определения психологии как знаний о душе? Подтвердите ответ словами российского историка и географа Василия Осиповича Ключевского.
7. Как определяется понятие «психика» в понимании ученых-материалистов?
8. Каков вклад современного психолога Бориса Сергеевича Братуся в определении предмета психологии?
9. Какой факт обусловил многообразие определений предмета психологии?
10. Назовите основные направления (научные школы) психологической науки и ученых – основателей этих направлений.

11. В чем особенность определения предмета психологии в экспериментальной школе Вильгельма Вундта? В чем принципиальное отличие школы функционализма Уильяма Джеймса от школы структурализма Вильгельма Вундта?

12. Какой вклад в решение проблемы определения предмета психологии внес Зигмунд Фрейд?

13. Какие изменения в определении предмета психологии связаны с развитием бихевиоризма?

14. В чем особенность подхода к определению предмета психологии гуманистического направления?

15. Как определяется предмет психологии в советской психологии?

16. Каков вклад современного психолога Владимира Васильевича Козлова в развитии психологической науки и определении предмета психологии?

17. Определите понятие «парадигма».

18. Дайте сравнительный анализ естественно-научной и гуманитарной парадигмам. Охарактеризуйте эсхатологическую парадигму.

19. Представьте структурную модель современной психологии.

20. Определите назначение общей психологии в континууме современных психологических знаний. Какие основные психические явления изучаются в рамках общей психологии?

Лекция 2.

Основные методы и принципы психологической науки

План:

1. Методы психологии.
2. Принципы психологической науки.

Литература:

1. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.
2. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Слостенин, В.А., Каширин, В.П. Психология и педагогика / Слостенин В.А. [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 31-32
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008.- Модуль 1, презентация 2.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Методы психологии. Любая наука, в том числе и психология исследует свой предмет.

Метод (греч. Μέθοδος – путь, дорога) – путь научного исследования, способ познания какой-нибудь реальности. По составу научный метод представляет совокупность приемов или операций, который применяет исследователь при изучении какого-либо объекта. Психология пользуется целой системой научных методов и специализированных методик.

В отечественной психологии получила распространение система классификации методов психологического исследования, предложенная **Борисом Герасимовичем Ананьевым**.

Все методы, используемые психологической наукой он разделил на четыре группы:



Б.Г. Ананьев

- 1) *организационные методы,*
- 2) *эмпирические методы,*
- 3) *методы – способы обработки данных,*
- 4) *интерпретационные методы.*

К **организационным** относятся действующие на протяжении всего исследования сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы; к **эмпирическим способам добывания научных знаний** – наблюдательные методы (наблюдение и самонаблюдение), экспериментальные методы (лабораторный, естественный, формирующий или психолого-педагогический эксперименты), психодиагностические методы (тесты стандартизированные и проективные тесты, анкеты, социометрия, интервью, беседа), праксиометрические, т. е. приемы анализа процессов и продуктов деятельности (хронометрия, циклография, профессиографические описания, оценка изделий и выполнение работ), биографические методы (анализ фактов, дат и событий жизненного пути человека, документаций и т. п.); к **приемам обработки данных** относятся количественный (математико-статистический) и качественный анализ, в том числе и составление психологической казуистики, т. е. описание случаев, как наиболее полно выражающих типы и варианты, так и являющиеся исключениями или нарушениями общих правил; к **интерпретационным методам** – различные варианты генетического (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т. п.) и структурного (установление структурных связей между всеми характеристиками психики) методов. Рассмотрим ряд организационных и эмпирических методов.

Организационные методы

Сравнительный метод – (метод «поперечного среза») заключается в сопоставлении различных групп людей по возрастам, образованию, деятельности и общению. Например, две большие группы людей, одинаковых по возрасту и полу (студен-

ты и рабочие), исследуются одними и теми же эмпирическими способами добывания научных данных, и полученные данные сопоставляются между собой.

Лонгитюдный метод (метод «продольного среза») состоит в многократных обследованиях одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. К примеру, многократное обследование студентов на протяжении всего срока обучения в вузе.

Комплексный метод – способ изучения, при котором в исследовании участвуют представители различных наук, что позволяет устанавливать связи и зависимости между явлениями разного рода, например, физиологическим, психическим и социальным развитием личности.

Эмпирические методы. Обсервационные методы

Наблюдение (внешнее) – метод, состоящий в преднамеренном, систематическом, целенаправленном и фиксируемом восприятии внешних проявлений психики.

Самонаблюдение (интроспекция) – наблюдение человека за собственными психическими явлениями.

Экспериментальные методы

Эксперимент отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование некоторыми факторами и регистрацию соответствующих изменений в состоянии и поведении изучаемого.

Лабораторный эксперимент осуществляется в искусственных условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры, со строгим контролем всех влияющих факторов.

Естественный эксперимент – психологический эксперимент, включенный в деятельность или общение незаметно для испытуемого.

Формирующий (обучающий) эксперимент – метод исследования и формирования психического процесса, состояния или качества личности.

Психодиагностические методы

Тест – система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного качества (свойства) личности.

Тесты достижений – одна из методик психодиагностики, позволяющая выявить степень владения испытуемым конкретными знаниями, умениями, навыками.

Тесты интеллекта – методика психодиагностики для выявления умственного потенциала индивида.

Тесты креативности – совокупность методик изучения и оценки творческих способностей.

Тесты личностные – методика психодиагностики для измерения различных сторон личности индивида.

Тесты проективные (прожективные) – совокупность методик для целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации, т. е. осознанном или неосознанном перенесении субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей.

Анкета – методическое средство для получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной (словесной) коммуникации, представляющее опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.

Социометрия – метод психологического исследования межличностных отношений в группе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости.

Интервью – метод социальной психологии, заключающийся в сборе информации, полученной в виде ответов на поставленные, как правило, заранее вопросы.

Беседа – метод, предусматривающий прямое или косвенное получение психологической информации путем речевого общения. Эффективное применение эмпирического метода зависит от того, насколько он **валиден** (соответствует тому, для получения и оценки чего он изначально предназначался) и **надежен** (позволяет получать одни и те же результаты при повторном и многократном использовании).

В современных научно-психологических и практических исследованиях, например, в контексте интегративной, трансперсональной психологических теорий, применяются методы, интeриоризированные из древнейших духовных систем – буддизма, индуизма, шаманизма, древнеславянских учений и т.п. К таким методам можно отнести: методы направленной визуализации,

методы медитации, дыхательные психотехнологии, телесно-ориентированные практики. Однако важно осознавать, что применение этих методов в профессиональной деятельности требует от специалиста специальной подготовки.

Российский ученый В.В. Козлов предложил и раскрыл тезис о том, что «психология и есть метод познания психического», о чем подробнее будет рассмотрено в Лекции 3.

Принципы психологической науки.

Принцип отражения. Раскрывает понимание сущности психического и его основных функций, уровней в развитии психики человека. Своеобразие психического обусловлено многими обстоятельствами: особенности самой объективной реальности, воспринимаемой как органами чувств, так и с помощью речи; состояние головного мозга; физического и психического здоровья человека; содержание и состояние его сознания.

Принцип детерминизма. Объясняет причины развития психики, ее истока. Психика человека обусловлена и выступает результатом взаимодействия факторов биологического, природного, социального характеров. Вместе с тем психика не просто продукт, а результат взаимодействия и воздействия на человека социальных, биологических и природных факторов. Таким образом, психика способна изменяться и развиваться.

Принцип активности. Ориентирует исследователя при изучении психических явлений учитывать, что внешние и другие обстоятельства отражаются в сознании человека осознанно, целенаправленно, а не только зеркально.

Принцип развития. Раскрывает истоки человеческой психики, как динамического феномена. Психика может быть правильно понята, если рассматривается как результат социального взаимодействия, взаимодействия человека с социальной и природной средой как результат его деятельности и общения с другими людьми, результат его обучения и воспитания.

Принцип взаимосвязи, единства. Выделение двух граней проявления психического: субъективное (что и как мыслит, переживает, оценивает человек) и объективное (реальное поведение, действия и поступки человека, материализованные и объективированные результаты его деяний) дает основание утвер-

ждать, что наиболее адекватное понимание психического возможно на основе систем его субъективных и объективных проявлений.

Принцип целостного, системного подхода. Предполагает понимание и изучение взаимосвязанных и взаимообусловленных психических феноменов, ориентируя специалиста на осознание психики как целостного интегрального явления.

Принцип относительной самостоятельности. Не противоречит предыдущему принципу, а указывает на то, что всякое психическое явление имеет своеобразие, как своих физиологических основ, так и свои закономерности формирования, функционирования и развития.

Принцип личностного подхода, учета групповых, общественных интересов, ценностей. Изучение психики адекватно лишь при учете в совокупности личностных и групповых особенностей людей: их потребностей, интересов, жизненного и профессионального опыта, способностей, учета психотипических и индивидуально-психологических особенностей людей.

Принцип единства. Ориентирует специалистов на содержательный, аксиологический анализ психики людей с учетом конкретных исторических условий их жизни и деятельности.

Методическое резюме к лекции № 2

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Метод

Организационные методы

Эмпирические методы

Способы обработки данных

Интерпретационные методы

Принципы психологии

Принцип отражения

Принцип детерминизма

Принцип активности

Принцип развития

Принцип взаимосвязи

Принцип целостного, системного подхода

Принцип относительной самостоятельности
Принцип личностного подхода
Принцип единства
Принципы интегративной психологии
Принцип целостности
Генетический принцип
Принцип обусловленности
Принцип позитивности
Принцип соотнесенности
Принцип потенциальности
Принцип многомерности истины

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Борис Герасимович Ананьев	Определил систему классификации методов психологического исследования
Владимир Васильевич Козлов	Впервые вывел тезис о том, что «психология и есть метод познания психического». Сформулировал основные принципы современной психологической парадигмы – интегративной психологии

Ответьте на вопросы:

1. Определите понятие «научный метод».
2. В чем особенность системы классификации методов психологического исследования, предложенной Борисом Герасимовичем Ананьевым?
3. В чем специфические особенности организационных методов?
4. Что является основанием включения эмпирических методов в систему методов научной психологии?
5. Дайте краткую характеристику группе методов «Способы обработки данных».

6. Какова роль интерпретационных методов в общей системе психологических методов?

7. Дайте характеристику сравнительному и лонгитюдному методам.

8. В чем особенность научного комплексного метода научного познания?

9. В чем отличие методов внешнего наблюдения от внутреннего?

10. Дайте сравнительную характеристику методам лабораторного и естественного эксперимента.

11. Определите суть формирующего эксперимента.

12. Назовите основные типы психодиагностических методов.

13. Что является основой выявления и формулирования принципов психологии?

14. Охарактеризуйте принцип отражения.

15. В чем особенности принципа детерминизма.

16. На что ориентируют исследователя принципы активности, развития.

17. Какой принцип объединяет две основы проявления психического: субъективную и объективную?

18. В чем основная особенность единства принципов целостного, системного подхода и принципа относительной самостоятельности?

19. В чем важность соблюдения принципа личностного подхода и принципа единства.

20. Раскройте содержание принципов интегративной психологии:

- Принцип целостности.
- Генетический принцип.
- Принцип обусловленности.
- Принцип позитивности.
- Принцип соотнесенности.
- Принцип потенциальности.
- Принцип многомерности истины.

Лекция 3.

Интегративная психология как методологическая система психологической науки XXI столетия

План:

1. Психология как метод познания психического.
2. Основные направления интегративной психологии.
3. Принципы и методы интегративного подхода.

Литература:

1. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 31-32
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 1, презентация 3.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Психология как метод познания психического. Методология (от греч. *μεθοδολογία* – учение о способах) – система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе. Методологию можно рассматривать в двух срезам: как теоретическую, и она формируется разделом философского знания **гносеология**, так и практическую, – ориентированную на решение практических проблем и целенаправленное преобразование мира. Теоретическая стремится к модели идеального знания, практическая – это алгоритм (программа), набор приёмов и способов того, как достичь желаемой практической цели и не погрешить против того, что мы считаем истинным знанием. Качество (успешность, эффективность) метода проверяется практикой,

решением научно-практических задач – то есть поиском принципов достижения цели, реализуемых в комплексе реальных дел и обстоятельств.

Впервые в России и в мировой психологии профессором В.В. Козловым разработана методология интегративной психологии, которая предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии. В основе лекции лежат материалы, изложенные в книге **В.В. Козлова: Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение** повседневности. – М.: Издательство института психотерапии, 2007. Сделаем тезисы, которые помогут нам определить отличия интегративной психологии от других направлений:

Интегративная психология как научная дисциплина опирается на психофизиологию и психофизику, на нейрофизиологическую модель индивидуальности, структурируя такие понятия, как психические функции, темперамент, характер, мотивация и т.д., и т.п. При этом психофизика и нейрофизиологические процессы, включая и соматические, больше рассматриваются как среда, в которую погружено индивидуальное свободное сознание. Физиология (в том числе нейрофизиология) является обслуживающей, а не порождающей психические феномены системой.

Ядро психической организации – индивидуальное свободное сознание, которое И. Кант назвал трансцендентальной апперцепцией. Это «априорное единство самосознания, составляющее условие возможности всякого знания... таким образом, трансцендентальная апперцепция является сверхличной формой сознания».

Научной психологии так и не удалось преодолеть психофизический и психофизиологический параллелизм. Представляется, что во многом это явилось следствием изначального дуализма, заложенного в научной картине мира старой парадигмы: деление на материальное и идеальное (духовное) и на субъект и объект. Интегративная психология снимает эту дихотомию – как в опыте функционирования сознания в среде, где снимаются различия между субъектом и объектом в непосредственном переживании единства, познающего и познаваемого. Дуальной картине мира в научной психологии противостоит монизм интегративной психологии, постулирующий, в частности, единство мира и челове-

ка. Серьёзным следствием этого является и существование высших уровней интегрированности, целостности в любой личности.

В академической психологии понятие «психика» жестко ассоциировано с категорией «индивид», в интегративной психологии в качестве центральной категории употребляется понятие «сознание», имеющее широкое смысловое поле, не замыкающееся только на индивида. Сознание характеризуется всеобщностью, множественностью уровней, состояний, форм, открытостью и самодвижением.

Психология как наука построена по структурному принципу, из которого следуют объяснения психических процессов. Интегративная психология моделирует энергетическую модель сознания, которая содержит в себе массу возможностей, как для практической психологии, так и для разработки её теории.

Одновременно феномены трансперсональной психологии, попавшие в разряд парапсихических либо сверх возможностей, рассматриваются в русле классических психологических представлений, дополняя сведения о природе психических процессов и функций.

Интегративную психологию не следует идентифицировать ни с множеством школ (философских, психологических, духовных), опредмечивающих уровни и формы функционирования персоны, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования социального сознания, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования трансперсонального опыта. Не потому что интегративная психология не является ни тем, ни другим, ни третьим, а потому что она является и тем, и другим, и третьим.

Предметом интегративной психологии является изучение как опыта необычных (изменённых) состояний сознания, так и так называемых «переходных состояний» психики человека – от переживания паттерна холотропного, индивидуализированного, разделённого, атомарного сознания (как по отношению к внешнему миру, так и к внутреннему) к состояниям расширенного сознания, единого в своём переживании, как самого себя, так и мира; от состояния борьбы, деструкции, отрицания – к состоянию единства, консолидации, сотрудничества с самим собой, с другими людьми, со всем миром.

Предметом интегративной психологии является и изучение таких *переходных состояний, как конфликты (внутренние и внешние), бессознательные импульсы, отчуждение от себя и мира, невозможность творчества, любви, сотрудничества, психосоматические заболевания и различные неврозы.* Все эти состояния в интегративной психологии рассматриваются как различные среды реализации сознания в личности, обладающие в самих себе реальным потенциалом преодоления их негативного аспекта и развития в свою противоположность. Это приводит к концептуально важному моменту интегративной психологии, где она выступает в своём прикладном аспекте как психология развития, «восхождения» личности к себе самой – к высшей интегрированности индивидуального сознания. Где само «восхождение», «личностный рост», «духовное самосовершенствование», «Высшие» и «низшие» уровни больше являются абсурдом дифференциации реальности, а все концепции по этому поводу (философские, психологические, духовные, религиозные, научные, метафизические и пр.) простой игрой сознания.

Понятийное поле интегративной психологии не перечёркивает понятийные системы иных психологий, но может привести к пересмотру не только понятий, но и более глубоких оснований в представлениях о природе человека, психики и сознания.

Интегративная психология, опирается на несколько важных положений:

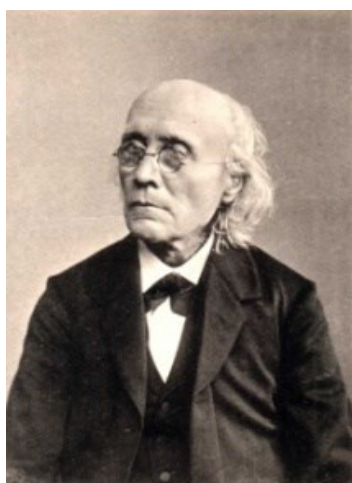
- монизм как единство человека и мира, духовного и телесного;
- холизм как представление об изначальной целостности сознания человека;
- энергичность сознания;
- возможность самодвижения и саморазвития – без необходимости внешнего управления;
- идею преодоления кризисов на пути конвергенции, кооперации и взаимодополняемости сторон психической жизни в индивидуальном свободном сознании, которые сознание Эго и социальное сознание разводят, противопоставляют, делают проблемными.

Если искать предмет интегративной психологии в области исследования путей к трансперсональному опыту, расширению

сознания и личностному росту индивида, преодолении кризисов на пути духовного или другого роста, то можно сказать, что интегративный подход может помочь в решении этой задачи не только в её теоретическом осмыслении, но и в анализе уже существующих психотехнологий, а также – в порождении новых методов психологии, адекватных её предмету.

Основные направления интегративной психологии. Семь волн психологии. Современная ситуация в психологии характеризуется противостоянием множества школ, направлений, новых методологических и психотехнических подходов к пониманию предмета и задач древней науки о психе. Мы можем вычлениить семь базовых парадигм в понимании предмета психологии, на которых остановимся подробнее. **Физиологическая психология.** Многие психологи заметят, что первым предметом психологии являлись содержания и акты собственного сознания и пальма первенства в вычленении предмета принадлежит интроспективному направлению и философской рефлексии предмета психологии как таковой. На опыте интроспекции было построено много философских, теологических, духовных моделей реальности, но не научная психология. Именно по этой причине мы считаем, что началом психологии была психология физиологическая, а первым предметом психологии – физиологические акты и закономерности. Само появление научной психологии ассоциировано с бурным развитием естественных наук, особенно физиологии и медицины. Более того, первые матрицы объективного психологического исследования были реально физиологическими и медицинскими. Как известно, основателем научной психологии принято считать **Вильгельма Вундта**, открывшего в 1879 г. первую экспериментальную психологическую лабораторию. Можно с уверенностью утверждать, что первые эксперименты в психологии были больше психофизиологическими, чем психологическими. Не зря первоначально термин психофизиология использовался наряду с понятием «физиологическая психология» для обозначения широкого круга исследований психики, опиравшихся на точные объективные физиологические методы регистрации сенсорных, моторных, вегетативных реакций. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что *первым предметом психологии* является *психофизиология органов чувств*,

ощущений и восприятия, и первые эксперименты с данным предметом **Густава Теодора Фехнера** посвящены измерениям ощущений в зависимости от величин физических раздражителей, порогов восприятия и построению психофизических шкал. Не нужно думать, что физиологическая психология, дав **первый предмет психологии** (*психофизиология органов чувств*) и **научный метод** (*эксперимент*) сошла с научной арены. Дальнейшее ее развитие было настолько успешным, что она охватила все возможные феномены свойства, состояния и процессы психического – психофизиология организации движений, активности, произвольных действий, внимания, памяти и обучения; речи и мышления; мотивации и эмоций; сна, психофизиология стресса; психофизиология функциональных состояний, дифференциальная психофизиология, изучающая физиологические основы индивидуально-психологических различий и т.д.



Г. Фехнер

Более того – именно физиологическая психология стала краеугольным камнем материалистически ориентированной советской психологии, которая, опираясь на концепцию свойств нервной системы, берущую свое начало от работ **Ивана Петровича Павлова** о типах высшей нервной деятельности, разработала целостную универсальную модель психологической науки.

Психоанализ. Вторая волна и второй шаг в развитии предмета психологии принадлежит психоанализу, основанному австрийским психиатром и психологом **Зигмундом Фрейдом** в конце XIX, в начале XX веков. Как известно, первоначально он сложился как метод лечения неврозов; затем превратился в общепсихологическую теорию, поместившую в центр внимания движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы; впоследствии стал одним из важных направлений психологии XX в. Психоанализ – первая психологическая теория, которая вычленила в качестве предмета личность и попыталась объяснить ее динамику. З. Фрейд не только *вычленил личность в качестве предмета психологического исследования и терапии*, но и впервые предпри-

нял попытку раскрыть ее в динамическом (как продукт взаимоотношений разных сил), энергетическом (энергетические взаимоотношения в реальном психическом процессе) и структурном (место и роль сознательного, предсознательного и бессознательного: "Оно", "Я", "Сверх-Я" аспектах. В контексте нашей лекции нам неважно, какое содержание вкладывал З. Фрейд в эти три аспекта функционирования личности. Для нас важны три принципиальных тезиса, которые показывают пионерский характер психоанализа как второй волны развития психологии:

- *Новый предмет*, расширение предмета психологии до личности, сложной топологически, динамически и энергетически, и основная задача психоанализа состоит в том, чтобы помочь страдающему человеку понять истинную причину страданий, скрытую в бессознательном, сделать бессознательное содержание осознанным – а значит, доступным осмыслению и отчасти контролю – такова задача психоанализа как психологического метода.

- *Новое отношение к предмету*, привнесение нового субъект-субъектного диалогического отношения к личности в отличие от субъект-объектного медико-биологического отношения в физиологической психологии. Общие принципы и задачи психоанализа (Э. Фромм) проявляют именно эту сущность второй волны психологии: задача психоаналитического лечения – приспособление клиента. «Приспособление» понимается как способность человека действовать так, как действует большинство людей данной культуры, и принимает социально одобряемые образцы поведения как критерии душевного здоровья. Эта терапия ориентирована только на социальное приспособление и может снизить страдания невротика до среднего уровня. Измена высшему «Я» и человеческим ценностям ведут к внутренней пустоте и непрочности, в конечном счете, к психогенным болезням. Задача психоанализа – оптимальное развитие личностных способностей и реализация индивидуальности. Она ориентируется на исцеление души и обретение душевного здоровья, кое неотделимо от основной человеческой проблемы – достижения целей жизни: нравственности, цельности и способности любить. Если в физиологической психологии мы имеем дело с человеком как объектом исследования, управления, терапии, лечения, манипу-

ляции, то в психоанализе мы уже видим «живого-другого», партнера по взаимодействию, который имеет свой голос и свободен в выборе – вплоть до принятия или неприятия психотерапевтической аналитической игры.

• *Новые психологические методы взаимодействия с предметом.* В этом аспекте мы можем зафиксировать появление новых и сущностно психологических методов взаимодействия с предметом: ассоциативный метод, анализ снов и толкование сновидений, анализ и толкование различных ошибочных и непреднамеренных (случайных) симптоматических действий повседневной жизни.



Бихевиоризм. Третья волна психологии – это бихевиоризм, направление в американской психологии XX в., начало коему было положено публикацией в 1913 г. статьи американского

психолога **Джона Уотсона** «Психология с точки зрения бихевиориста». Как известно, Уотсон провозгласил, что психологию можно будет считать наукой, лишь, когда она выработает объективный подход к исследуемым явлениям. Поэтому психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях. Таким образом, *третий*

предмет психологии – поведение. Вне сомнения, возникновение любого направления и «новой волны» психологии стимулируется социальным заказом, инициируется неким «зовом жизни», потребностями социального пространства. В этом смысле психоанализ является ответом на появление личности, разотождествленной с общиной и впервые вкусившей одиночество и автономность в принятии решений и невротическую ответственность за свой выбор и судьбу. Что касается третьей волны, то становление бихевиоризма совпало с быстрым развитием промышленности, усложнением управленческих, образовательных систем в США. Существовавший социально-экономический контекст мог лишь приветствовать такое представление о человеке, согласно коему

поведение принимает те или иные формы соответственно возникающей ситуации. Практическое приложение этой теории – введение конвейеров, развитие рекламы, программированное обучение, разработка эффективных систем управления сложными, в том числе социальными системами, не заставило себя ждать. Это было изначально здоровое учение, ориентированное на успех, эффективность поведения и активности в сложных социальных ситуациях без странных и непонятных химер сознания, осознания, переживания, страдания и прочего. Поведение определяется как система реакций, причем в качестве единицы анализа поведения постулируется связь стимула S и ответной реакции R: в качестве описательной и объяснительной предлагалась схема S – R, согласно коей воздействие (стимул) S порождает некое поведение (реакцию) R, причем характер реакции определяется только стимулом. Все ответные реакции можно разделить на наследственные (рефлексы, физиологические реакции и элементарные эмоции) и приобретенные (привычки, мышление, речь, сложные эмоции, социальное поведение), кои образуются при связывании (обусловливании) наследственных реакций, запускаемых безусловными стимулами, с новыми (условными) стимулами. Мы не будем подробно анализировать почти столетнее развитие идей бихевиоризма, связанные с такими авторитетными учеными, как Эдвард Ли Торндайк, Иван Петрович Павлов, Эдвард Толмен, Беррес Фредерик Скиннер. В контексте данной лекции важно, что в качестве *предмета психологии в бихевиоризме* фигурирует не субъективный мир человека, а объективно фиксируемые характеристики поведения, вызываемого внешними воздействиями и сами средовые стимульные факторы. Таким образом, предмет психологии расширился до таких феноменов, как *научение, действие, социализация, социальные детерминанты поведения* и т.д. Психология перестала быть индивидуальной. Ее предмет расширился до социально-средовых факторов, и в некотором приближении при помощи этих факторов она реализовала свою научную программу – научиться управлять поведением.

Экзистенциально-гуманистическая психология. Четвертая волна психологии – экзистенциально-гуманистическое направление психологии связано еще с одним расширением *предмета психологии* – *нравственность и экзистенциальные*

проблемы бытия в мире. Вторая мировая война показала главный урок – недостаточно знать физиологию, личность, эффективно моделировать человеческое поведение – необходимо возрождение высших ценностей, без которых человек превращается в сверх зверя, способного бессмысленно уничтожать миллионы людей и массу социальных и культурных ценностей. Психология, наконец, сфокусировала свое внимание на тех проблемах, которые были естественно вплетены в общинный стиль жизни и на ответы, которые были приоритетными для этического-нравственного компонента религии и духовных традиций. Психология поставила в качестве исследовательского предмета *проблемы времени, жизни и смерти, свободы, ответственности и выбора, общения, любви и одиночества, смысла и бессмысленности существования, поиска смысла существования, нравственные нормы и ценностные системы личности, сострадание, содействие, соучастие, помощь и поддержка, гуманизм.* Людвиг Бинсвангер, Медард Босс, Дж. Бугенталь, Фрэнк Бэррон, Карл Людвиг Бюлер, С. Джулард, Абрам Маслоу, Р. Мэй, Е. Минковски, Карл Роджерс, Виктор Франкл и др. опредметили новое смысловое поле психологии, связанное с усвоением моральных норм, эмпатией, с изучением «поведения помогающего» и сняли противопоставление альтруизма и эгоизма, предполагающее либо унижающую жертвенность, либо корыстное себялюбие. Вслед за этическими ценностями мировых религий и духовных традиций Востока, мистических учений философии и эзотерики Европы, в 50-е годы психология возвратила человека как главную ценность и мерило всех вещей и признало главным предметом личность как сложную уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, но открытую возможность самоактуализации. Тезис «Бог внутри тебя есть» трансформировался в веру возможности расцвета каждого человека, если предоставить ему возможность самому выбирать свою судьбу и направлять ее, а этический принцип «любви к ближнему» (христианство), Любящей Доброты (буддизм) – в оптимистический взгляд «мира и любви». Таким образом, мы можем в экзистенциально-гуманистической психологии увидеть новую нравственную психологию, которая противопоставила себя бихевиоризму и фрейдизму, делающим основной упор на зависи-

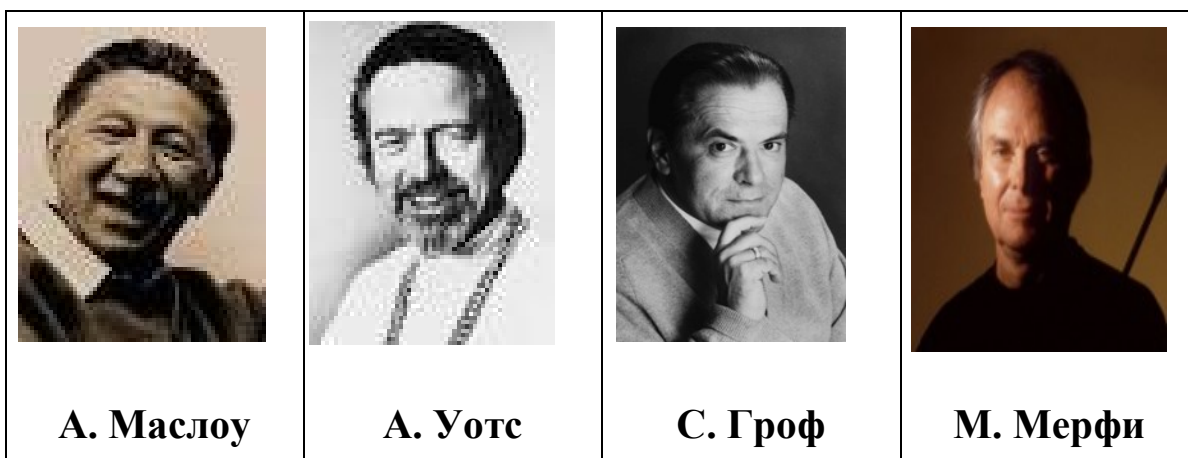
мость личности от ее прошлого, считая, что главное в ней – устремленность к будущему, к свободной реализации своих потенций (особенно творческих), к укреплению веры в себя и возможность достижения «идеального Я». В некотором смысле она далеко ушла от некоторых религиозно-этических учений, разработав представление о необходимости максимальной творческой самореализации, что и означает истинное психическое здоровье, и выделив в качестве предмета психологии высшие ценности, самоактуализацию личности, творчество, любовь, свободу, ответственность, автономию, психическое здоровье, этику межличностной коммуникации. В этом направлении мы можем обнаружить новую позицию психолога по отношению к клиенту. Главным является клиент со своими мотивами и целями, который не приспособляется к среде, не стремится к конформному поведению, но возвращает свое конструктивное начало. Психолог при этом больше является мудрым наставником, полностью вошедшим в «ахимсу-гуру», в круг священных обязанностей учителя перед своим учеником, основная функция которого в создании теплой, эмоциональной атмосферы, эффективной поддерживающей среды, где ему легче организовать свой внутренний, «феноменальный» мир и достигнуть целостности собственной личности, понять смысл своего существования и распаковать базовые экзистенции.

Трансперсональная психология. Предельным выражением широты предмета психологии является пятая волна – трансперсональная психология. Возникновение и развитие трансперсональной психологии тесно связано с современными глобальными проблемами и цивилизационными процессами. Грандиозные изменения, происходящие сегодня во всех уголках нашей планеты, сотрясающие все социальные группы и затрагивающие каждого человека, имеют фундаментальное измерение, до недавнего времени ускользавшее от философского и психологического анализа. Земная цивилизация вступает в новую фазу своего роста, которую можно охарактеризовать как *сознательную эволюцию*, когда активное преобразование человечества происходит в объединении знаний и усилий западных технологий внешнего и восточных технологий внутреннего. Движения обновления социальной жизни еще в 60-е – 70-е гг. XX века, проявлявшие себя как аль-

тернативные официальному истеблишменту контркультура и "паломничество на Восток", сегодня оказались интегрированными в обширные социальные проекты гуманизации культуры через самореализацию и самосовершенствование. Уникальность современной ситуации состоит в том, что движения за гуманизацию и революцию сознания стали одними из самых важных составляющих массовой культуры. Они призывают к радикальной реформе всех сфер жизни современной западной цивилизации. Трансперсональная психология выступает интеллектуальным лидером этого всеобъемлющего порыва к беспредельному развитию, давая экспертную оценку древним и современным методам целостного и духовного совершенствования, переводя на язык современной западной культуры древние знания об искусстве трансценденции. Трансперсональная психология – направление, возникшее в США в конце 60-х годов XX века на базе трансперсонального проекта в культуре. Основателями этого направления выступили широко известные философы, психологи и психотерапевты: **Абрахам Маслоу, Станислав Гроф, Алан Уотс, Майкл Мерфи, Энтони Сутич** и др. В теоретическом отношении проблемное поле этого направления психологии разрабатывали психологи психоаналитического, гуманистического и трансперсонального направлений, а также передовые ученые и мыслители из других областей знания: У. Джеймс, З. Фрейд, О. Ранк, В. Райх, К.Г. Юнг, К. Роджерс, Ч. Тарт, К. Уилбер, К. Прибрам, Д. Чью, Ф. Капра и др. ***Пятая волна психологии выделила в качестве предмета психологии области за пределами общепринятого, персонального, индивидуального уровня переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной, или личной, самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.*** Развитие человеческого сознания, в соответствии с исследованиями основателей трансперсональной парадигмы психологической науки (У. Джеймса, К.Г. Юнга, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, К. Уилбера, С. Грофа и др.), происходит по следующей схеме: сначала дифференциация, независимость функционирующего эго и затем трансцендирование привязанности к этому эго. Таким образом, пятую волну мы можем обозначить как психологическое учение о трансперсональных переживаниях, их природе, разнообразных формах, причинах и след-

ствиях, а также о тех проявлениях в областях психологии, философии, практической жизни, искусства, культуры, жизненного стиля, религии и т.д., которые вдохновляются ими или которые стремятся их вызвать, выразить, применить или понять. Вне сомнения, за время зарождения и развития первых четырех волн из человеческой жизни не исчезли как потребность в трансцендировании, так и само трансцендентное с онтологическими измерениями человеческого бытия – с Богом, Универсумом, сакральным и нуминозным. Просто психология для того, чтобы стать наукой, принесла сперва, в жертву Дух и божественное, затем заклала душу и сознание, обнажившись до физиологического акта. И затем психология, набравшись сил и интеллектуальной мощи, возвратила себе всю возможную феноменологию психической жизни, включая и трансперсональный проект, который является корневым подходом в мировых духовных и философских традициях и вне которого всегда был «пуст орех бытия» человеческого сознания. Если более подробно раскрывать предмет пятой волны, то мы обнаружим специфические и уникальные его качества. ***В качестве предмета выступает трансперсональный опыт.*** Собственно, предел предмета психологии достигнут. Наука развивается не прямолинейно, а имеет определенные фазы: есть в некотором смысле зарождение, мода на идеи и эксперимент, слова... Но зарождение науки всегда проблематично обнаружить вне некоторой натянутой условности. И, что касается рождения парадигмы, может оно является просто переводом старых идей на современный язык, некоей ретрансляцией – если она находит соперяживающее социальное сообщество, если отец-основатель парадигмы (отцы) имеют достаточно большой организаторский талант и экспансивную энергию, то условно мы можем обозначить это кесарево сечение из утробы философии вечного «новым» способом осмысления реальности – новой парадигмой. Преобразование психологии, ее теоретические инновации происходят из контакта с общей культурой человечества. Только незнание этого огромного пространства смыслов и знаний может привести к странной зачарованности новизной, чем, собственно и страдает европоцентрированная и американо-центрированная психология. Мир больше. Что касается научной революции, когда новая парадигма вытесняет старую, то Томас Кун, наверно,

как молодой хиппи, выдает желаемое за действительное. **Парадигмы не умирают. На самом деле все выглядит по-другому. Все пять направлений, парадигм психологии существуют и сосуществуют прямо сейчас одновременно.** И это сосуществование необязательно мирное и эмпатичное. В общем случае можно обнаружить, что психология любого уровня будет принимать и признавать потенциальную возможность существования всех тех уровней, которые находятся над ее собственным, но отрицать существование всех тех уровней, которые находятся под ним, провозглашая эти более глубокие уровни патологическими, иллюзорными или же вообще несуществующими. Это великое благо-существование множественности предметов и множественности пониманий психологии. Пусть это абсурдно с точки зрения интегративной психологии. Но именно множественность, конкуренция, борьба, даже спесь и презрение создают то напряжение, которое и двигает эволюцию психологической науки.



Коммуникативная методология. Цель шестой волны психологии, коммуникативной, мы можем обнаружить как формирование универсальной языковой среды, наподобие языка математики или физики, в которых любая символика истолковывается однозначно независимо от парадигмы. Коммуникативная методология, автором которой является российский психолог, профессор **Владимир Александрович Мазилев** предполагает кооперативное взаимодействие наук, школ и направлений в решении конкретных вопросов психотерапии и других гуманитарных наук. В этом контексте абсолютно справедливо замечание В.А.

Мазилова, что сегодня необходимо направить усилия на разработку научного аппарата, позволяющего реально соотносить различные концепции и, тем самым, способствовать установлению взаимопонимания в рамках научной психотерапии. Конкретная задача, которую предстоит решить в первую очередь, состоит в разработке модели методологии психологической науки, ориентированной на коммуникацию, т.е. предполагающей улучшение реального взаимопонимания:



В. А. Мазилов



К. Уилбер

- между различными направлениями в рамках научной психотерапии;
- между академической, научной психотерапией и практико-ориентированными концепциями;
- между научной психотерапией теми ветвями психотерапии, которые не относятся к традиционной академической науке (трансперсональная, религиозная, мистическая, эзотерическая и т.п.);
- между научной психотерапией и искусством, философией, религией;
- между психотерапиями, которые опредмечивают различные уровни психической организации – персону, интерперсональное и трансперсональное.

Интегративная психология.

Коммуникативная методология является необходимой стадией формирования седьмой волны – интегративной психологии. Основателями интегративной психологии являются **Кэннет Эрл Уилбер** и **Владимир Васильевич Козлов**.

Интегративная психология как современная метасистема психологической науки предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии. Психологи, наполнившись намерением достичь и постичь душу и дух, в конце концов, начали разговаривать на разных языках и вся энергия, направленная ввысь к Великому

Предмету психологии, ушла на глупые ссоры. Можно сказать, что существуют пять базовых моделей психологии со своими принципами, методологией, предметом и пятью магическими кристаллами, пятью линзами, через которые воспринимают психологи каждого клана психическую реальность совершенно своеобразно. И вот усилия седьмой волны психологии, интегративной, направлены на то, чтобы наладить взаимодействие этих «линз», магических кристаллов с целью сформировать, сконструировать совершенный объектив, адекватно отражающий психическую реальность. Интегративная психология предполагает максимальное использование возможностей диалога с представителями всех пяти направлений психологии, позволяющего расширить представления о подходах и исследовательских методологиях, применяемых к изучению психической реальности. Этот диалог предполагает включение механизмов идентификации, эмпатии и рефлексии как условий понимания представителей всех пяти волн психологии и налаживания продуктивного взаимодействия между ними, подчиненное общей цели, – углублению представлений о сути психического, нахождения путей и способов сотрудничества. Вместо того, чтобы рассматривать физиологическую психологию, психоанализ, бихевиоризм, экзистенциально-гуманистическую и трансперсональную психологии как подходы конкурирующие, мы можем рассматривать их как взаимодополняющие пути получения новых открытий о человеке, каждый из которых потенциально информативен для другого. Стратегия интегративной психологии – постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии.

Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разно векторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена. Становление в интегративную позицию, которая по сущности является метасистемной по отношению ко всем пяти парадигмам психологии, предоставляет возможность отстраненного анализа и обеспечи-

валяет возможность нового качественного скачка в развитии психологического знания. Интегративная психология не претендует на монополию истины со всеми вытекающими последствиями, а предлагает свободное оперирование многомерным знанием, связанным с наиболее продуктивно работающими в проблемной области традициями и их диагностическим, психотехническим инструментарием. Существует одна психология, по-разному выполненная в текстах разных парадигм, школ и личностей. Она объединена великой и ненасытной интенцией понимания психического. Методологический фундамент интегративного подхода состоит из методологических принципов многомерности истины, позитивности, соотнесенности, онтологического плюрализма. Интегративная методология предполагает привлечение к анализу находок и достижений тех психологических, философских, психодуховных традиций и подходов, которые наиболее продуктивно работают в конкретной феноменальной области психологии. Интегративная психология предлагает механизмы развития психологического знания, в качестве которых выдвигаются: взаимодействие между всеми волнами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование. Интегративный подход – это творческий и многомерный синтез концепций, которые определяют различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях. Главной целью психологии мы видим в том, чтобы воссоединить целостную ткань психической реальности и выстроить многомерную интегративную парадигму современной психологии.

Цель интегративной психологии, кроме объяснительной и концептуальной, достаточно прагматична – изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде. В связи с этим на сущностном уровне для нас важна трансформация *homo sapiens* и *homo habilis* (человека разумного и умелого) в *homo ludens* и *homo creacoficus* (человека, играющего и творящего мудрость). Особенно нам бы хотелось, чтобы данная трансформация произошла с носителями знания о человеке – психологами и психо-

терапевтами, философами и психиатрами, педагогами и социальными работниками. Мироззренческим оком интегративной методологии является принцип целостности. Понятия «целостный подход», «целостная личность» использовались давно и разными направлениями, и школами психотерапии: от гештальт и гуманистической психотерапии до отечественных направлений (культурно-исторический, деятельностный подходы и т.д.). Вероятно, сами понятия "цель" и "целое" этимологически связаны (по-гречески $\tau\epsilon\lambda\acute{o}\varsigma$ – 'свершение', 'завершение'; 'окончание', 'высшая точка', 'предел', 'цель'; $\tau\epsilon\lambda\epsilon\iota\acute{o}\varsigma$ – 'законченный', 'полный', 'свершившийся'; 'окончательный', 'крайний', 'совершенный'). Достижение цели одновременно означает и завершение действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Целостность трактуется нами как центральная психологическая категория, синтезирующая в себе объективное и субъективное, а на уровне индивидуального свободного сознания она признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью универсума. Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности – человеческая личность, а стержень ее функционирования – индивидуальное свободное сознание. ***Базовым предметом интегративной психологии является сознание.*** Мы предельно четко и однозначно признаем существование объективной реальности, но проводим четкое различие между сознанием и материей. Сознание обладает качествами активности, открытости, пустотности, ясности и осознания, а материя – нет. Сознание не обладает физическими преградами и может наполняться любыми формами и содержаниями, а материя ограничена и инертна. Вне сомнения, хорошо представляя психофизиологию, нейропсихологию, психиатрию и психофармакологию, мы признаем, что сознание и материя влияют друг на друга, и их состояние взаимно обуславливает друг друга. Однако субстанциальной причиной сознания может быть только сознание, а субстанциальной причиной материи – только материя. Именно этот факт задает изначально возможность трансформации и просветления. То, что субстанциальной причиной сознания может быть только сознание, нам позволяет сделать некоторые далеко идущие предположения.

Во-первых, это тезис о вечности сознания. Мы не обсуждаем здесь кармические теории и идеи миллионов перерождений. Но весь опыт психологической практики говорит о том, что сознание трансцендентно по отношению к материи и материя является (в том числе и человеческое тело) просто возможностью идентификации, воплощения, «надевания содержания».

Во-вторых, сознание свободно от идентификации, воплощения. Его можно рассматривать как «космического странника».

В-третьих, первому моменту сознания новорожденного должен также предшествовать момент сознания, принадлежащий к тому же ментальному континууму, что и сознание новорожденного. В этом приближении сознание предшествует существованию и вдохнувший впервые воздух земли обладает полнотой сознания. Предыдущий момент не может идти ни откуда, кроме как из прошлой жизни. Сознание возможно вне жизни. Сознание и является самой жизнью. Интегративная психология утверждает идею о необходимости целостного изучения личности как системы, каждый элемент которой находится во взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом. Поэтому как выделение, так и изучение каких-либо элементов по отдельности становится возможным лишь в абстракции. Цель, целостность достигается тогда, когда оказывается построенным совершенное симметричное целое. Только в настоящее время, в начале третьего тысячелетия, когда знания о психике человека пополняются не только за счет чисто научных исследований (в общем понимании), а еще и за счет существовавших всегда в качестве скрытых эзотерических и духовных знаний, можно говорить о более целостном понимании, что такое человек и его сознание. В последнее время происходит, на наш взгляд, кристаллизация двух наиболее важных потоков в психологии – методологии и понимания предмета самой психологии.

Принципы и методы интегративного подхода. Что касается методологии, мы уже неоднократно останавливались в своих публикациях об интегративной методологии и даже интегративной психологии как «над психологии», способной соединить все уровни и аспекты функционирования психического. В предметном отношении после «бессознательного», «поведения», «мышления», «гештальта», «деятельности» и многих других слов и

психологических категорий происходит кристаллизация изначального понимания предмета – «психе» как «души-разума» или, если употребить более точное и современное понятие, – сознания. Общеизвестны основания, по которым построена современная научная психология: они являются общими со всеми принципами естественных наук, изложенными еще Рене Декартом в «Метафизических размышлениях». Отсюда выводятся и определения психики и психологии. В учебниках и словарях психология определяется как наука, изучающая процессы активного отражения человеком объективной реальности в форме ощущений, восприятия, мышления, чувств и других процессов, и явлений психики или как наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. Что касается предмета психологии, то это, как правило, факты, закономерности, механизмы психики, при этом психика определяется как форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию. Следует заметить, что научная психология с неизбежностью пришла к своему кризису по причинам, имплицитно содержащимся в ней с самого начала. Появление интегративной психологии во многом обусловлено кризисом современной научной психологии, которая оказалась не в состоянии удовлетворить широкий общественный заказ на методы личностной терапии, личностного развития, переживания трансцендентного опыта, кризисных состояний закономерного, ситуативного характера и широкого диапазона состояний сознания. Необходимость в интегративной психологии возникла также в связи с игнорированием научной психологией интерперсонального (сознательного и бессознательного аспектов социального сознания) и трансперсонального опыта. Вне сомнения, трансперсональная психология сделала огромный шаг для возвращения психологии к своему предмету и, самое главное, к духовным и экзистенциальным проблемам человеческой жизни. «Трансперсональные переживания» – переживание человеком выхода за пределы своего «Я», за пределы пространства и времени, возврата в культурное и историческое прошлое человека и мира. Человек как бы

вспоминает эпизоды из истории жизни на Земле. Таким образом, это свидетельствует о том, что человек обладает способностью беспрепятственно «путешествовать» в любом времени, в любом мире, микро- и макрокосмосе. Как пишет С. Гроф: «Мне совершенно ясно, что нам нужна новая психология, более соответствующая уровню современных исследований сознания и дополняющая образ космоса, который начинает складываться в нашем представлении, благодаря самым последним достижениям естественных наук». Интегративная психология направлена как на изучение отдельных проявлений психики человека, так и на попытку понять природу человека в целом – в широком мировоззренческом контексте. Она сосредоточена как на универсальных картографиях феноменологии психического, так и на непосредственно экспериментальном изучении состояний индивидуального свободного сознания, разворачивающих содержания личности, интерперсоны и трансперсоны.

Принципы интегративной психологии. Говоря о принципах психологии, важно особо выделить *принципы интегративной психологии* (В.В. Козлов), как современной масштабной тенденции психологических знаний.

Принцип целостности. Подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

Генетический принцип, или принцип развития, выражается в том, что развитие человеческой психики имеет множество потенциальных направлений. Эти направления определяются в критических точках – точках бифуркации, где система делает выбор, касающийся пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что в точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей развития.

Принцип обусловленности. Психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-

временных сознательных и бессознательных структур (гештальтов, целостностей психической реальности, систем конденсированного опыта и т.п.), между которыми существует энергоинформационное взаимодействие внутри психики. Характер этого взаимодействия определяют паттерны отношений человека с окружающим миром.

Принцип позитивности подразумевает центрирование специалиста и клиента на положительном опыте.

Принцип соотнесенности подразумевает соответствие характера и интенсивности воздействия психотехнологий уровню зрелости пациента и степени сензитивности его психики.

Принцип потенциальности. Если обратить внимание на особенности русской ментальности, то можно отметить особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, как-то, куда вырываешься из неволи, как чистая потенциальность бытия, воля, свобода, полноценное дыхание, то есть духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью. Интегративная методология, опираясь на целостное видение человека в перспективе его материального, социального, духовного роста, предусматривает при психосоциальной работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов.

Принцип многомерности истины. Любая теория, концепция, терапевтический миф, учение, идея, житейское суждение о психической реальности при кажущейся их полноте и универсальности справедливы лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности. Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления некоторых клиентов о «сглазе», «порче» являются в первую очередь попыткой структурировать и транслировать собственный внутренний опыт.

Методическое резюме к лекции № 3

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Методология

Гносеология

Методология интегративной психологии

Физиологическая психология

Первый предмет – психофизиология органов чувств, ощущений и восприятия

Психоанализ

Второй предмет – личность в динамическом, энергетическом и структурном аспектах

Бихевиоризм

Третий предмет – поведение: научение, действие, социализация, социальные детерминанты поведения

Экзистенциально гуманистическая психология

Четвертый предмет – нравственность и экзистенциальные проблемы бытия в мире: проблемы времени, жизни и смерти, свободы, ответственности и выбора, общения, любви и одиночества, смысла и бессмысленности существования, поиска смысла существования, нравственные нормы и ценностные системы личности, сострадание, содействие, соучастие, помощь и поддержка, гуманизм

Трансперсональная психология

Пятый предмет – трансперсональный опыт: области за пределами общепринятого, персонального, индивидуального уровня переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной, или личной, самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос

Коммуникативная психология

Шестой предмет – универсальная языковая среда психологии

Интегративная психология

Седьмой предмет – сознание

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Вильгельм Макс Вундт	Основатель физиологической психологии.
Густав Теодор Фехнер	Первые эксперименты с психофизиологией органов чувств, ощущений и восприятия посвящены измерениям ощущений и построению психофизических шкал
Иван Петрович Павлов	Исследовал типы высшей нервной деятельности, разработал целостную универсальную модель психологической науки
Зигмунд Фрейд	Вычленил личность в качестве предмета психологического исследования и терапии, предпринял попытку раскрыть ее в динамическом, энергетическом и структурном аспектах
Джон Бродес Уотсон	Основатель бихевиоризма. провозгласил, что психологию можно будет считать наукой, лишь, когда она выработает объективный подход к исследуемым явлениям. Поэтому психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях
Эдвард Ли Торндайк	Представители бихевиористического направления. Научение, действие, социализация, социальные детерминанты поведения – основные категории исследования
Эдвард Толмен	
Беррес Фредерик Скиннер	
Людвиг Бинсвангер	Представители экзистенциально гуманистической психологии. Определители новое смысловое поле психологии, связанное с усвоением моральных норм, эмпатией, с изучением так называемого поведения помогающего и сняли противопоставление альтруизма и эгоизма, предпо-
Карл Роджерс	
Виктор Франкл	
Абрам Маслоу	
Р. Мэй	
Медард Босс	
Дж. Бугенталь	

Фрэнк Бэррон	лагающее либо унижающую жертвенность, либо корыстное себялюбие
Карл Людвиг Бюлер	
С. Джулард	
Е. Минковски	
Владимир Александрович Мазиллов	Основатель коммуникативной психологии. Предполагает кооперативное взаимодействие наук, школ и направлений в решении конкретных вопросов психотерапии и других гуманитарных наук
Кэннет Эрл Уилбер	Основатели интегративной психологии.
Владимир Васильевич Козлов	

Ответьте на вопросы:

1. В чем амбивалентность (двойственность) в определении понятия «методология»?
2. Чем обусловлено появление новой методологической системы в психологической науке?
3. Развитие каких наук обусловило появление научной психологии?
4. Каким аспектам психофизиологических актов посвящены первые эксперименты Густава Теодора Фехнера?
5. На основании чего физиологическая психология стала краеугольным камнем материалистически ориентированной советской психологии?
6. Раскройте суть трансформации понятия «психоанализ» от психотерапевтического метода до научной парадигмы.
7. В чем «пионерская» новизна Зигмунда Фрейда в процессе развития психоанализа?
8. Каким «социальным заказом» инициировалось новое направление в психологической науке – бихевиоризм?
9. Почему, по мнению Джона Уотсона, психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях?
10. Определите сферу расширения предмета психологии в континууме бихевиоризма.

11. В чем единство экзистенциально-гуманистического направления психологии с ценностями мировых религий и духовных традиций Востока, мистическими учениями философии и эзотерики Европы?

12. В чем принципиальная новизна в экзистенциально-гуманистической психологии, которая противопоставила себя бихевиоризму и фрейдизму?

13. Как вы понимаете предмет пятой волны психологии – трансперсональный опыт?

14. Каким образом, по мнению профессора Владимира Васильевича Козлова, происходит «преобразование психологии, ее теоретические инновации»?

15. Каким образом определяет коммуникативная психология формирование универсальной языковой среды психологической науки?

16. Определите основную цель интегративной психологии.

17. Что, согласно интегративному подходу, является высшей конкретной формой органической целостности?

18. Охарактеризуйте сознание как базовый предмет интегративной психологии.

19. Определить отличия интегративной психологии от других направлений психологии.

20. Охарактеризуйте важные положения интегративной психологии: монизм; холизм; энергичность сознания; возможность самодвижения и саморазвития; идею преодоления кризисов.

Модуль 2. Личность как целостная структура проявления психического

Лекция 4.

Понятие личности в психологии. Картография личности

План:

1. Определение личности как системы уникальных внутренних идентичностей.
2. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».
3. Я-концепция как система представлений о себе.

Литература:

1. Годфруа, Ж. Что такое психология: в 2-х т. / Ж. Годфруа [Текст]. – М.: Мир, 1992.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.

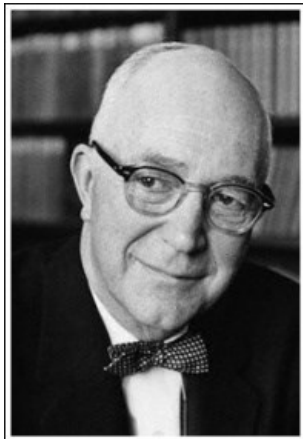

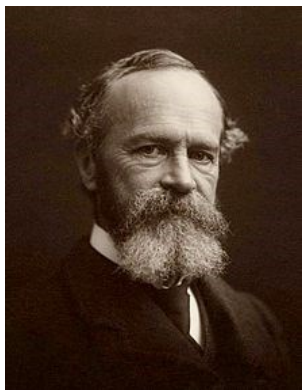
Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 32-36.
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 2, презентация 4.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Определение личности как системы уникальных внутренних идентичностей. Проблему личности, ее изучение и формирование относят к числу фундаментальных понятий психологии. Слово «личность» от русского личина (личина соответствует термину persona) – исходно маска, или роль, исполнявшаяся актером древнегреческого театра. Существует

огромное количество определений понятия «личность». Так, например, только американский психолог **Гордон Уиллард Олпорт**, дал более пятидесяти определений этому понятию. Самым передовым и современным определением понятия «личность» является позиция представителей интегративной психологии (**В.В. Козлов**), которую более подробно мы рассмотрим в Лекции 6. В контексте этой лекции проведем ретроспективный анализ понятия «личность», сопоставив его с понятиями «индивид», «индивидуальность».

		
<p>У. Олпорт</p>	<p>Х. Вольф</p>	<p>Уильям Джеймс</p>

Обобщенно понятие «личность» представляет относительно устойчивую систему поведения индивида, построенную, прежде всего, на основе включенности в *социальный контекст*.

Уже в 1734 г. немецкий философ **Христиан Вольф**, дал дефиницию личности следующим образом: *"То, что сохраняет воспоминания о самом себе и воспринимает себя, как одного и того же и раньше, и теперь"*. Эту традицию понимания личности продолжил американский психолог и философ **Уильям Джеймс**, который трактовал личность, как сумму всего, что человек может назвать своим. В этих определениях понятие личности становится тождественным понятию самосознания. Более обосновано определение личности представлено через социальные взаимоотношения. При таком подходе личность предстает как система социального поведения индивида. Стержневым образованием личности является самооценка, которая строится на оценках индивида другими

людьми и его оценивании этих других. При этом особое значение придается идентификации личности.

			
А. Адлер	Э. Фромм	К. Юнг	К. Хорни

Модель личности, развиваемая в глубинной психологии, прежде всего в психоанализе (**Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, Альфред Адлер, Эрик Фромм, Карел Хорни**), ориентирована на объяснение внутри психологических процессов при обращении по преимуществу к понятиям структуры и динамики "внутреннего конфликта"

			
Д. Роттер	А. Н. Леонтьев	С.Л.Рубинштейн	А. В. Петровский

Наоборот, модель личности, разработанная в бихевиоризме, основана на внешне наблюдаемом поведении, на действиях и взаимодействиях с другими людьми в актуальной ситуации (ситуационизм, интеракционизм). В современном бихевиоризме личность понимается как система генерированных форм поведе-

ния, которые образуются на основе ситуационно-специфического поведения (теория социального научения **Джулиана Роттера**).

В рамках гуманистической психологии личность рассматривается прежде всего, как принимающая ответственные решения (имплицитная теория личности, теория самоактуализирующейся личности).

В марксистской психологии личность определяется как продукт исторического развития индивида, прежде всего в рамках совместной трудовой деятельности (**Анри Валлон, Эмиль Мейерсон, Жорж Политцер, Сергей Леонидович Рубинштейн, Алексей Николаевич Леонтьев**).

В частности, у **Алексея Николаевича Леонтьева** *личность* рассматривается как создаваемая общественными отношениями, в которые субъект вступает в рамках своей деятельности. При этом отдельные деятельности субъекта, представленные прежде всего своими мотивами, вступают между собой в иерархию отношений, образуя так называемую иерархию мотивов.

В концепции **Артура Владимировича Петровского** *тип развития личности* определяется через тип группы, в которую она включена и в которой она интегрирована; собственно, личностная активность представляет собой стремление выйти за пределы привычного и действовать за границами требований ситуации или ролей.

Сергей Леонидович Рубинштейн (1946) выделял следующие составляющие личности:

1. Направленность (установки, интересы, потребности).
2. Способности. 3. Темперамент.

Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». В классификации свойств *личности* **Вольфа Соломоновича Мерлина** (1967), основанной на определении доминирования или природного, или социального начала, представлены следующие уровни:

1. Свойства индивида (темперамент и индивидуальные особенности психических процессов).
2. Свойства индивидуальности (мотивы, отношения, характер, способности).

В исследованиях структуры личности конца XX в. – наряду с проверкой экспериментальных гипотез, в которых определяется роль конкретных факторов, влияющих на личностные переменные, – большая роль отводится факторно-аналитическим стратегиям (трехфакторная теория личности, модель большой пятерки). Проблемой личности в психологии занимались многие другие ученые. Кратко обозначим их вклад в решение проблем психологии личности. **Эрнст Кречмер** создал типологию темпераментов на основе особенностей телосложения. Идеи **Курта Левина** оказали большое влияние на американскую социальную психологию, в том числе им определены области психологии личности, объясняющие те или иные проблемы: уровень притязаний, групповая динамика, социальная перцепция, игровые ситуации, стремление к успеху и избегание неудач, теория поля, временная перспектива.

			
Эрнст Кречмер	К. Левин	Р. Ассаджио- ли	Э. Эриксон

Эрик Эриксон известен, прежде всего, своей теорией стадий психосоциального развития, а также как автор термина *кризис идентичности*.

Ганс Айзенк один из лидеров биологического направления в психологии, создатель факторной теории личности.

Роберто Ассаджиоли – основатель психосинтеза – теоретико – методологической концепции психотерапии и саморазвития человека.

Абрахам Маслоу одним из первых, кто стал изучать положительные стороны человеческого поведения. Его исследования

самоактуализирующихся личностей позволили сформулировать позитивный, гуманистический взгляд на человеческую природу.

			
Г. Айзенк	Б. Г. Ананьев	В. Н. Мясищев	А. А. Драгомирецкий

Абрахам Маслоу одним из первых, кто стал изучать положительные стороны человеческого поведения. Его исследования самоактуализирующихся личностей позволили сформулировать позитивный, гуманистический взгляд на человеческую природу.

Станислав Гроф – основатель трансперсональной психологии, один из пионеров в изучении изменённых состояний сознания. **Кен Уилбер** последовательно интегрирует в единую систему различные точки зрения на Вселенную. В модели **Бориса Герасимовича Ананьева** науки о человеке группируются в четыре раздела: 1) человек как биологический вид; 2) онтогенез и жизненный путь человека как индивида; 3) изучение человека как личности; 4) проблема человечества. Он выделял иерархически соподчинённые уровни организации человека: индивид, личность, индивидуальность. Он считал, что индивидуальность складывается на основе взаимосвязи особенностей человека как личности и как субъекта деятельности, которые обусловлены природными свойствами человека как индивида. **Владимир Николаевич Мясищев** – исследователь проблем человеческих способностей и отношений. **Андрей Алексеевич Драгомирецкий** – автор глубинной абреактивной психологии, главной мыслью которой является допущение о наличии энграммы (запись травматического события в памяти человека), которое, оставшись однажды непроработанным может повторяться вновь и вновь, насаивая на себя похожие симптомы. **Виктор Федоро-**

вич Петренко, – лидер нового направления в российской психологии – «экспериментальной психосемантики».

Важно заметить, что в процессе развития психологической науки понятие «личность» постоянно трансформируется, уточняется. В широком плане *личность* человека является интегральной целостностью биогенных, социогенных и психогенных элементов.



Биологическая основа личности охватывает нервную систему, систему желез, процессы обмена веществ (голод, жажда, половой импульс), половые различия, анатомические особенности, процессы созревания и развития организма. По мнению **Владимира Николаевича Мясищева**, человек рождается на свет в качестве индивида как единичное природное существо, представитель рода – «*homo sapiens*» – отдельный представитель человеческой общности (лат. *Individuum*-неделимый). В структуре личности человек как индивид предстает в своих природных биологических особенностях как человеческий организм – это телесное бытие человека.

По мнению **Александра Борисовича Орлова** личность является: *во-первых*, атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, но не самим этим субъектом; *во-вторых*, такой психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной деятельностью. Обладая сознанием, личность осознает и саму себя.

Социальное «измерение» личности обуславливается влиянием культуры и структуры общностей, в которых человек был воспитан и в которых он участвует. Важнейшими социогенными слагаемыми личности являются социальные роли, выполняемые ею в различных общностях (семье, школе, группе ровесников), а также субъективное «Я», то есть созданное под влиянием воздействия других представление о собственной особе, и отраженное «Я», то есть комплекс представлений о себе, созданных из представлений других людей о нас самих.

По мнению **Александра Борисовича Орлова** личность является: *во-первых*, атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, но не самим этим субъектом; *во-вторых*, такой психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной деятельностью. Обладая сознанием, личность осознает и саму себя.



А.Б. Орлов

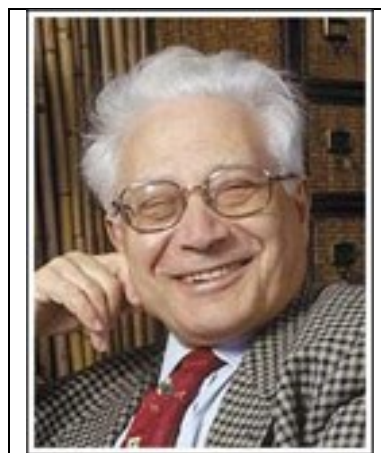
В современной психологии нет единого понимания личности. Однако большинство исследователей считает, что *личность* есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт, определяющих образ (стиль) мышления данного человека, строй ее чувств и поведения. В основе личности лежит ее *структура* – связь и взаимодействие относительно устойчивых компонентов (сторон) личности: способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотивации. Способности че-

ловека определяют его успехи в различных видах деятельности. От темперамента зависят реакции человека на окружающий мир – других людей, обстоятельства жизни и т. п. Характер человека определяет его поступки в отношении других людей. Волевые качества характеризуют стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания людей и побуждения к деятельности и общению.

Я-концепция как система представлений о себе. Обладая сознанием, человек способен осознавать, рефлексировать происходящее в себе самом, создавать некую модель, образ собственного «Я». Система представлений о самом себе, рефлексивная, осознаваемая часть личности получила название «*Я – концепция*» (*Образ-Я*», «*Я-образ*»). Исследованием «Я-концепции» и ее влиянием на поведение человека занимались такие известные психологи как: **Уильям Джеймс, Карл Роджерс, Джорж Мидт, Роберт Бернс** и др.

В работа **Роберта Бернса** «Развитие Я-концепции на воспитание человека» представлена структура «Я-концепции».

Первая подструктура: образ «Я» – это представление человека о самом себе, эти представления, образ «Я» – описательная или когнитивное составляющее. Описание может проводиться в разных аспектах, исходя из которых, выделяют следующие



И.С. Кон

компоненты образа «Я»: «я-реальное» – представление личности о себе, о том, какой я есть; «я-идеальное» – представление личности о себе, исходя из того, каким бы я хотел быть в соответствии со своими желаниями; «я-в глазах других» – представление личности о том, как она воспринимается другими людьми.

Совокупность всех представлений о себе сопряжена с их оценкой, что составляет **вторую подструктуру «Я-концепции»** – самооценкой. **Натаниэль Бранден** в 1992 году в книге «Мощь самооценки», определяет, что самооценка – это склонность переживать самого себя как способного справиться с жизненными задачами и как заслуживающего счастья.

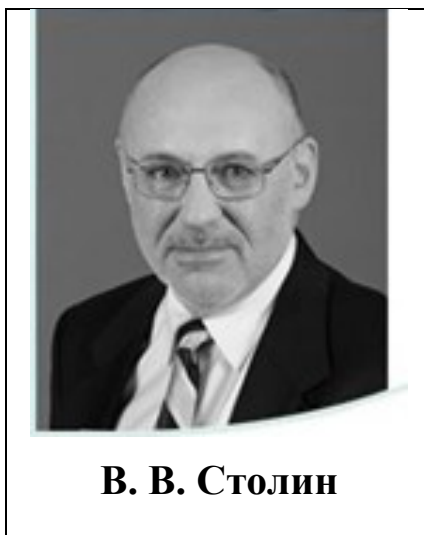


Л. И. Божович

В самооценке автор выделяет две стороны проявлений: *самоэффективность* – уверенность в функционировании собственной психики, способности понимать факты реальности – это когнитивная уверенность в себе и *самоуважение* – ощущение личного достоинства, уверенность в своей ценности, позитивный принцип по отношению к своему праву жить и быть счастливым.

Третья подструктура «Я-

концепции»: потенциальная поведенческая реакция, которую может предъявить человек на основании сформировавшихся образа «Я» и самооценки. В нашей стране проблеме самосознания уделяли значительное внимание следующие ученые: **Лидия Ильинична Божович, Игорь Семенович Кон, Владимир Викторович Столин** и др.



В. В. Столин

Итак, *личность* – это самоорганизующаяся система, объектом ее внимания и деятельности служит не только внешний мир, но она сама, это проявляется в ее чувстве «Я», которое включает и представление о себе, самооценку, программы самосовершенствования, привычные реакции на проявления некоторых своих качеств, способность к самонаблюдению, самоанализу и саморегуляции.

Признаки зрелой личности (Гордон Олпорт):

- Широта, не сводимых друг к другу интересов, широта связей с миром. Узкий человек не может рассматриваться как зрелая личность, пусть даже он великий специалист в какой-либо области.

- Наличие некоей основополагающей философии жизни, т. е. мировоззрение. Не подходит под критерий зрелой личности человек, который исходит из позиции «как начальник скажет».

- Самообъективизация, т. е. возможность взглянуть на себя со стороны. Это понятие близко современному понятию рефлексии.

Критериями сформированности личности является способность брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои жизненные выборы.

На протяжении всего развития психологической науки результаты решения проблема личности и



Р. С. Немов

постепенно выстраивались в различные теоретические концепции. **Концепции личности** – это структурно-функциональные модели, основанные на выверенных умозаключениях или гипотезах о том, что представляют собой люди, как они себя ведут и почему они поступают определенным образом. Выполняют две функции: объясняют и предсказывают поведение человека. В качестве примера приведем классификацию

российского психолога, доктора психологических наук, профессора **Роберта Семеновича Немова**. На рисунке 2 представлена Схема классификации современных теорий личности. Если подходить к определению современных теорий личности формально, то в соответствии с этой схемой существует по меньшей мере 48 их вариантов, и каждый из них может быть в свою очередь оценен по пяти параметрам, заданным на схеме в виде оснований для классификации.

К типу *психодинамических* относятся теории, описывающие личность и объясняющие ее поведение исходя из ее психологи-

ческих, или внутренних, субъективных характеристик. *Социодинамическими* называются теории, в которых главную роль в детерминации поведения отводят внешней ситуации и не придают существенного значения внутренним свойствам личности. *Интеракционистскими* называют теории, основанные на принципе взаимодействия внутренних и внешних факторов в управлении актуальными действиями человека.

Экспериментальными называются теории личности, построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем факторов. К *неэкспериментальным* относят теории, авторы которых опираются на жизненные впечатления, наблюдения и опыт и делают теоретические обобщения, не обращаясь к эксперименту.

К числу *структурных* причисляют теории, для которых главной проблемой является выяснение структуры личности и системы понятий, с помощью которых она должна описываться. *Динамическими* называют теории, основная тема которых – преобразование, изменение в развитии личности, т.е. ее динамика.

Ряд теорий личности, характерных для возрастной и педагогической психологии, построен на рассмотрении ограниченного возрастного периода в развитии личности, как правило, от рождения до окончания средней школы, т.е. от младенчества до ранней юности. Есть и теории, авторы которых поставили перед собой задачу проследить развитие личности в течение всей жизни человека.

Наконец, существенным основанием для деления теорий личности на типы выступает то, на что в них обращено преимущественное внимание: внутренние свойства, черты и качества личности или ее внешние проявления, например поведение и поступки.

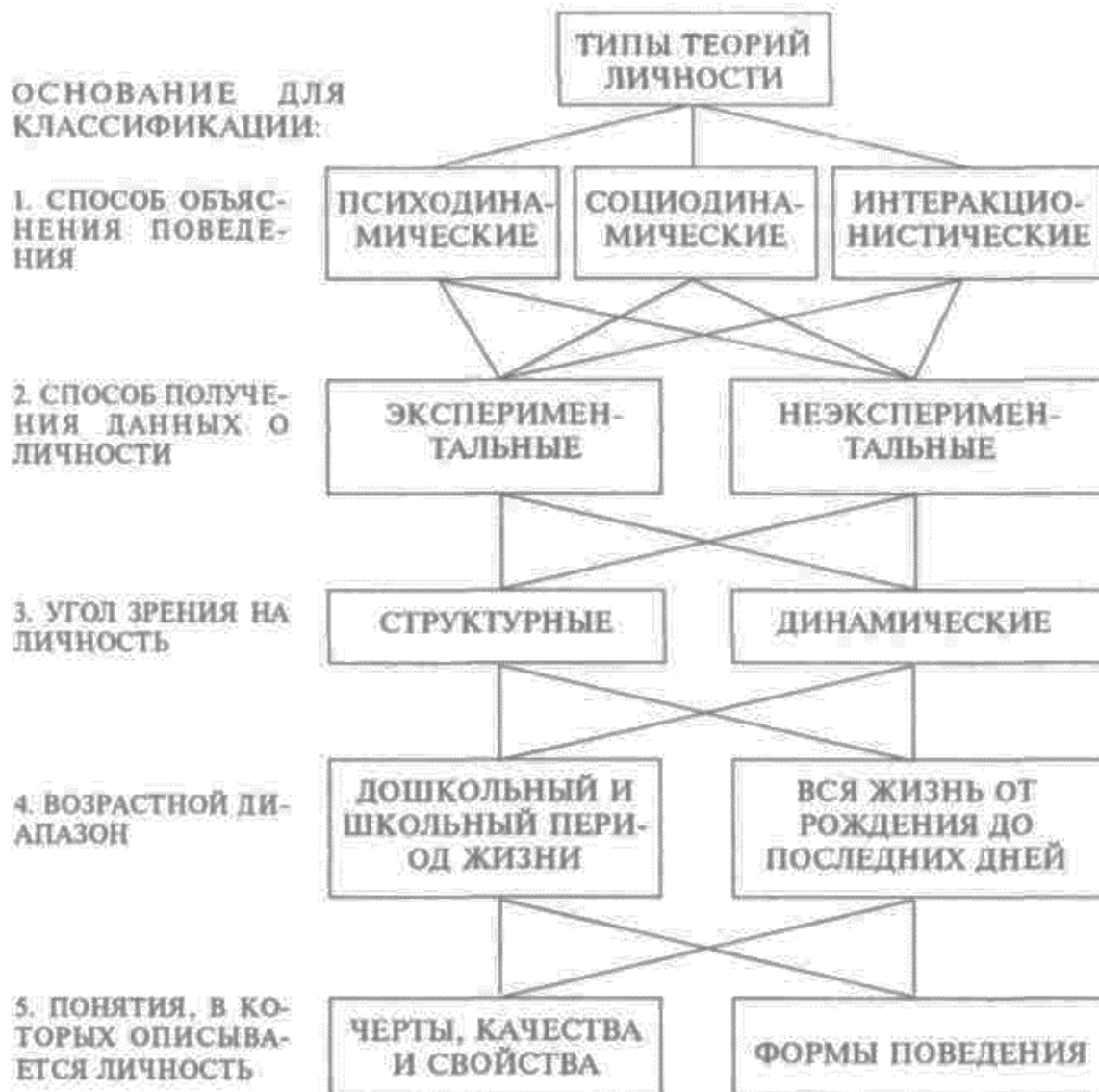


Рисунок 2 Схема классификации современных теорий личности

Методическое резюме к лекции №4

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Личность

Персона

Модель личности

Структуры личности

Проблема личности

Биологическая основа личности

Социальное «измерение» личности

Я – концепция

Я-образ

Личностная зрелость

Концепции личности

Современные теории личности

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Гордон Уиллард Олпорт	Дал более пятидесяти определений этому понятию. Признаки зрелой личности.
Христиан Вольф	Определил личность: <i>"То, что сохраняет воспоминания о самом себе и воспринимает себя, как одного и того же и раньше, и теперь"</i> .
Уильям Джеймс	Трактовал личность, как сумму всего, что человек может назвать своим.
Зигмунд Фрейд	Разработана модель личности, развиваемая в глубинной психологии, прежде всего в психоанализе, которая ориентирована на объяснение внутри психологических процессов при обращении по преимуществу к понятиям структуры и динамики "внутреннего конфликта".
Карл Юнг	
Альфред Адлер	
Эрих Фромм	
Карел Хорни	
Джулиан Роттер	Сформулировал теорию социального научения, где личность понимается как система генерированных форм поведения, которые образуются на основе ситуационно-специфического поведения.
Анри Валлон	Личность определяется как продукт исторического развития индивида, прежде всего в рамках совместной трудовой деятельности.
Эмиль Мейерсон	
Жорж Политцер	
Сергей Леонидович Рубинштейн	

Алексей Николаевич Леонтьев	
Артур Владимирович Петровский	В его концепции <i>тип развития личности</i> определяется через тип группы, в которую она включена и в которой она интегрирована.
Сергей Леонидович Рубинштейн	Выделяет следующие составляющие личности: 1. Направленность (установки, интересы, потребности). 2. Способности. 3. Темперамент.
Вольф Соломонович Мерлин	В классификации свойств <i>личности</i> представлены следующие уровни личности: 1. Свойства индивида (темперамент и индивидуальные особенности психических процессов). 2. Свойства индивидуальности (мотивы, отношения, характер, способности).
Эрнст Кречмер	Создал типологию <u>темпераментов</u> на основе особенностей <u>телосложения</u> .
Курт Левин	Определил области психологии личности, объясняющие те или иные проблемы: <u>уровень притязаний</u> , <u>групповая динамика</u> , <u>социальная перцепция</u> , <u>игровые ситуации</u> , стремление к успеху и избегание неудач, теория поля, временная перспектива.
Эрик Эриксон	Создатель теории стадий психосоциального развития, а также как автор термина <i>кризис идентичности</i> .
Ганс Айзенк	Лидер в биологического направления в психологии, создатель факторной теории личности.
Роберто Ассаджиоли	Основатель <u>психосинтеза</u> – теоретико-методологической концепции <u>психотерапии</u> и саморазвития человека.

Абрахам Маслоу	Исследовал <u>самоактуализирующихся</u> личностей, первый сформулировал <u>позитивный, гуманистический</u> взгляд на человеческую природу.
Станислав Гроф	Основатель <u>трансперсональной психологии</u> , один из пионеров в изучении <u>изменённых состояний сознания</u> .
Владимир Николаевич Мясищев	Утверждает, что человек рождается на свет в качестве индивида как единичное природное существо, представитель рода – «homo sapiens» – отдельный представитель человеческой общности (лат. Individuum-неделимый).
Андрей Алексеевич Драгомирецкий	Автор глубинной абреактивной психологии, в рамках которой разработана теория личности, объясняющая непрерывность человеческого бытия за пределами земной жизни.
Виктор Федорович Петренко	Лидер нового направления в российской психологии – «экспериментальной психосемантики».
Александр Борисович Орлов	По мнению личность является: во-первых, атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, но не самим этим субъектом; во-вторых, такой психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной деятельностью.
Уильям Джеймс	Занимались исследованием «Я-концепции» и ее влиянием на поведение человека
Джорж Мидт	
Роберт Бернс	
Карл Роджерс	
Лидия Ильинична Божович	Занимались проблемой самосознания.
Игорь Семенович Кон	
Владимир Викторович Столин	

Роберт Семенович
Немов

Классифицировал современные теории
личности.

Ответьте на вопросы:

1. Дайте обобщенно определение понятию «личность».
2. Что является основанием отождествлять понятия «личность» и «самосознание» во взглядах Х.Вольфа и У.Джемса?
3. на что ориентирована модель личности, развиваемая в глубинной психологии?
4. Определите личность в контексте современного бихевиоризма.
5. В контексте чего, по мнению представителей марксистской психологии, личность становится «продуктом исторического развития индивида»?
6. Чем обусловлена дифференциация личностных уровней в классификации свойств личности Вольфа Соломоновича Мерлина?
7. Какие основные четыре раздела наук о человеке выделяет Б.Г. Ананьев?
8. Назовите три основных элемента личностной интегральной целостности в широком понимании.
9. Что представляет собой биологическая основа личности?
10. Чем обусловлена социальная суть личности? Раскройте содержание социогенных факторов, влияющих на развитие личности.
11. Охарактеризуйте структурное содержание понятия «личность».
12. Дайте определение понятию «Я-концепция». Раскройте основные компоненты ее структуры.
13. Определите основные характеристики личностной зрелости с точки зрения Гордона Олпорта.
14. Что такое концепции личности? Каково их функциональное назначение?
15. Что является основой классификации теорий личности согласно Р.С. Немову?
16. Объясните в чем отличие психодинамических, социодинамических, интеракционистских теорий личности. Приведите примеры.

17. Объясните суть экспериментальных и неэкспериментальных теорий личности. Приведите примеры.

18. Какова основная функция структурных и динамических теорий личности. Приведите примеры.

19. Раскройте основное содержание теорий личности, основанных на выборе возрастного диапазона.

20. Как называются теории личности, которые определены внутренними свойствами, чертами и качествами личности.

Лекция 5.

Индивидуально-психологические особенности личности.

Темперамент и характер. Способности

План:

1. Понятие и типы темперамента.
2. Свойства темперамента. Темперамент и личность.
3. Определение характера, его основных черт.
4. Типология характеров.
5. Формирование характера. Личность и характер.
6. Способности, задатки и индивидуальные различия.
7. Понятие о способностях. Природа человеческих способностей. Развитие способностей.

Литература:

1. Барабанщикова, Т. А., Рыжков, А.Н. Психологические методики изучения личности: Практикум / Под ред. Проф. А. Ф. Ануфриева. / Т.А. Барабанщикова [Текст]. – М.: ОСЬ-89, 2007.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко [Текст]. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997.
4. Шиянов, Е.Н., Котов, а И.Б. Развитие личности в обучении: Учебник для студентов педвузов. / Е.Н. Шиянов [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Информационное сопровождение:

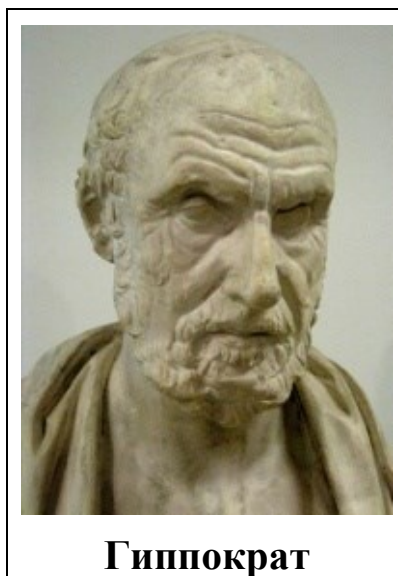
- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 31-32, 67-71
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 2, презентация 5.
<http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Понятие и типы темперамента. Данная лекция – это максимальная интеграция психологических знаний об индивидуально-

психологических свойствах личности, включающих базовые психологические понятия: «темперамент», «характер», «способности». Наша задача кратко познакомиться с содержанием вышеперечисленных понятий и определить их функциональное значение в формировании позиции счастливой Жизни. Информации о том, что означают данные понятия очень много и она чрезвычайно противоречива, рассмотрим наиболее передовые точки зрения современной психологической науки. Ретроспективный анализ этих понятий в основном выполняет информационно-познавательную функцию, наша задача – владеть содержанием этих понятий для саморазвития и самосовершенствования в условиях быстроизменяющегося и трансформирующегося Мира.

Слово «темперамент» (от лат. *temperans*, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (др.-греч. κράσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач **Гиппократ**. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. **Гиппократ** объяснял темперамент как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):



Гиппократ

- Преобладание лимфы (др.-греч. φλέγμα, *флегма*, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным (элемент «вода») – флегматиком.
- Преобладание жёлтой жёлчи (др.-греч. χολή, *холе*, «жёлчь, яд») делает человека истеричным и хамовитым, «горячим» (элемент «огонь») – холериком.
- Преобладание крови (лат. *sanguis*, *сангвис*, *сангуа*, «кровь») делает человека подвижным и весёлым (элемент «воздух») – сангвиником.
- Преобладание чёрной жёлчи (др.-греч. μέλαινα χολή, *мелэна холе*, «чёрная жёлчь») делает человека грустным и боязливым (элемент «земля») – меланхоликом.

Свойства темперамента. Темперамент и личность.



Б.М. Теплов

Борис Михайлович Теплов дает другое определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть с *быстротой возникновения чувств*, с одной стороны и *силой* – с другой».

Иван Петрович Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы определяется генотипом (наследственным типом). И. П. Павлов выделил четыре типа нервной системы, то есть определённых комплексов основных свойств нервных процессов.

- Слабый тип характеризуется слабостью как возбуждительно-го, так и тормозного процессов – соответствует гипократовскому меланхолику.
- Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно слабым процессом торможения – соответствует холерику, «безудержному» типу.
- Сильный уравновешенный подвижный тип – соответствует сангвинику, «живому» типу.
- Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами – соответствует флегматику, «спокойному» типу.

Таким образом, под темпераментом будем понимать устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности, которое составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения, темперамент – тип высшей нервной деятельности человека.

Определение характера, его основных черт. **Характер** (греч. χαρακτήρ – примета, отличительная черта, знак) – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, опре-

деляющих особенности отношений и поведения личности. Характер связан с темпераментом:

- От темперамента зависят динамические особенности проявления характера. Например, общительность у сангвиника и флегматика будет проявляться по-разному.

- Темперамент влияет на развитие отдельных черт характера. Одни свойства темперамента способствуют формированию определенных черт характера, другие противодействуют.

- В зависимости от типа темперамента ребенка необходимо использовать индивидуальные приемы воздействия на него, чтобы воспитать нужные свойства характера.

- Существует и обратная зависимость проявлений темперамента от его характера. Благодаря определенным чертам характера человек может сдерживать нежелательные при данных обстоятельствах проявления темперамента.

Типология характеров. В характере можно выделить ряд подсистем или свойств (черт), как раз и выражающих различное отношение личности к отдельным сторонам действительности. **В первой подсистеме** содержатся черты, проявляющиеся в деятельности (инициативность, работоспособность, трудолюбие, или же, наоборот, безынициативность, ленивость и т. д.). **Во второй подсистеме** относятся черты личности, проявляющиеся в отношениях человека с другими людьми, т. е. в общении (тактичность-бестактность, вежливость-грубость, чуткость-черствость и т. д.). **Третью подсистему** составляют черты, которые проявляются в отношении человека к самому себе (самокритичность – завышенное самомнение, скромность – наглость и т. д.). **Четвертая подсистема** – это совокупность отношений человека к вещам (аккуратность – безалаберность, щедрость – скупость и др.).

Возможна и другая классификация черт характера, например,

1. свойства, определяющие поступки человека в выборе целей деятельности и общения (расчетливость, рациональность и т. д., или альтернативные им черты);

2. свойства, относящиеся к действиям, направленным на достижение поставленных целей (настойчивость, целеустремленность, последовательность и др., а также противоположные им качества);

3. свойства, имеющие чисто инструментальное значение, непосредственно связанные с темпераментом (интроверсия – экстраверсия, спокойствие-тревожность, сдержанность-импульсивность, пластичность-ригидность и т. д.).

В мировой психологической науке нет единой типологии характеров, но подавляющее большинство психологов исходили из следующих основных общих идей:

1. Довольно рано сформировавшись, характер человека проявляет себя в период дальнейшей жизни как более или менее устойчивое психическое образование.

2. Входящие в характер сочетания черт не являются случайными. Они в совокупности представляют системы, четко различимые по типам, что и позволяет строить типологию характеров.

3. В соответствии с типологией характеров большинство людей может быть разделено на определенные группы.

Наиболее известны следующие **типологии характера:**

- **конституционные теории**, связывающие особенности характера с внешним

видом человека, с его конституцией, габитусом (Жан Ростан, Чезаре Ломброзо, Эрнест Кречмер, Уильям Герберт Шелдон и др.).

- **акцентуальные теории**, связывающие особенности характера его

акцентуацией – чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей, представляющей крайние варианты психической нормы, пограничные с психопатиями (Карл Леонгард, Андрей Евгеньевич Личко и др.).

- **социальная типология характеров**, в основе которой – отношение человека к жизни, обществу, моральным ценностям (Эрик Фромм).

Формирование характера. Личность и характер. Рассмотрим описание некоторых типов характеров людей, не претендующее на полноту и систематичность.

Гипертимный тип – таких людей характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики. Это энергичные, инициативные, оптимистически настроенные люди. Вместе с тем они легкомысленны, раздражи-

тельны, трудно переносят условия жесткой дисциплины, вынужденное одиночество.

Дистимный тип. Для этих людей характерны низкая контактность,

немногословие, склонность к пессимизму. Они ведут замкнутый образ жизни, редко конфликтуют. Серьезны, добросовестны, преданы в дружбе, однако не в меру пассивны и медлительны.

Циклоидный тип. Им свойственны частые периодические смены настроения. Во время душевного подъема они ведут себя по гипертимному типу, спада – по дистимному.

Педантичный тип. Этим людям характерны добросовестность и аккуратность, надежность в делах, но в то же время они способны изводить окружающих чрезмерным формализмом и занудливостью.

Демонстративный тип. Они артистичны, обходительны, их мышление и поступки неординарны. Они стремятся к лидерству, легко приспосабливаются к людям. Вместе с тем, такие люди эгоистичны, лицемерны, недобросовестны в работе, тщеславны.

Экстравертированный тип. Их побуждает к деятельности и заряжает энергией внешний мир. Не любят уединенных размышлений, нуждаются в поддержке и одобрении людей. Общительны, имеют много друзей. Легко внушаемы, подвержены влиянию. Охотно развлекаются, склонны к необдуманным поступкам.

Интровертированный тип. Они ориентированы на свой внутренний мир, поэтому мало контактны, склонны одиночеству и глубокомыслию, не терпят вмешательства в их личную жизнь, сдержаны, редко вступают в конфликты. Одновременно они довольно упрямы, консервативны, им трудно вовремя перестроиться.

Садомазохистский тип. Стремясь устранить причины своих жизненных неудач, такие люди склонны к агрессивным действиям. Люди-мазохисты стараются взять вину на себя, и при этом упиваются самокритикой и самобичеванием, расписываются в своей собственной неполноценности и беспомощности. Люди-садисты ставят людей в зависимость от себя, приобретают над ними безграничную власть, причиняют им боль и страдания, испытывая при этом наслаждения.

Конформистский тип. У таких людей почти никогда не бывает ни собственного мнения, ни собственной социальной по-

зиции. Они беспрекословно подчиняются обстоятельствам, требованиям социальной группы, быстро и без проблем меняют свои убеждения. Это – тип сознательных и бессознательных приспособленцев.

Мыслительный тип. Эти люди больше доверяют тому, что продумано, логически обосновано. Они стремятся к истине, не очень заботясь о справедливости. Любят доводить все до полной ясности. Способны оставаться спокойный тогда, когда окружающие теряют самообладание.

Чувствующий тип. Люди такого плана отличаются повышенной чувствительностью ко всему тому, что радует, и тому, что огорчает. Они альтруистичны, всегда ставят себя да место другого, с удовольствием оказывают помощь даже во вред себе. Все принимают близко к сердцу, их упрекают в чрезмерной нерешительности.

Очень популярна типология, предложенная знаменитым швейцарским психологом **Карлом Густовом Юнгом** в его работе «Психологические типы». Рассмотрим некоторые ее положения в порядке дополнения к уже приведенной типологии.

У **экстравертов мыслительного типа** совокупность их жизненных проявлений находится в зависимости от их интеллектуальных выводов, но любое суждение строится на критерии, полученном из внешних условий (традиции и образование). Мыслители – экстраверты становятся государственными деятелями, адвокатами, почетными академиками и удачливыми антрепренерами.

У **экстравертов чувствующего типа** их чувства согласуются с общепринятыми оценками и переживаниями, находятся под сильным воздействием традиционных ценностей. Например, экстраверт этого типа будет воспринимать нечто как «прекрасное» или «хорошее» не из-за субъективной, личной оценки, а потому, что другие тоже считают.

Экстравертивного ощущающего типа притягивают те объекты (люди, ситуации), которые возбуждают сильные ощущения. Результатом оказывается мощная сенсорная связь с внешним миром. Этот тип ориентирован на конкретное наслаждение «реальной жизнью», жизнью «на полную катушку». Лиц

такого типа можно встретить среди редакторов, атлетов, бизнесменов, вообще преуспевающих людей.

Для **экстраверта интуитивного типа** характерна способность воспринимать во внешнем мире то, что происходит «за сценой» событий, угадывать то, что скрыто «за личиной» Человека, видеть скрытые новые возможности. Но у него отмечается недостаток способности к суждению, и он редко реализует возможности сам. Зачастую он начинает дело с нуля и оставляет его на пороге успеха; следовательно, другие пожинают урожай, посеянный им.

Интровертный мыслительный тип склонен быть теоретиком, но его мышление мало зависит от общепринятых традиций и идей, он следует своим идеалам и критериям. В поиске своих идей упрям, неподатлив внешнему влиянию. Однако наивен, доверителен и беспомощен в личных вопросах (этакий «рассеянный профессор»).

Интровертный чувствующий тип отдает себя полностью субъективно ориентированному чувству, не прислушиваясь к фактам, логике событий. Люди данного типа не блистают и не стремятся обнаруживать самих себя. Их чувства глубоки и нередко иррациональны. Они склонны избегать вечеринок и собраний, они молчаливы и труднодоступны.

Интровертный ощущающий тип руководствуется тем, что есть, что видимо и слышимо, что происходит, а не логическими построениями. Внутренние реакции на внешние впечатления глубоки, но внешняя реакция возникает с задержкой. Про людей этого типа говорят, что они, услышав утреннюю шутку, начинают смеяться в полночь. Настроенные на то, чтобы здесь и теперь, на то, что есть, индивиды этого типа испытывают огромные трудности, пытаясь вообразить, что могло бы быть.

Интровертный интуитивный тип обладает интуитивной способностью проникать в будущее, но его интуиция направлена не на объективную реальность, а на субъективный психический мир. Такие люди нередки среди шаманов, пророков, поэтов и художников. Они мало озабочены телесным существованием и зачастую погружены в бесплодные фантазии.

Полезно иметь в виду, что сложность и многообразие человеческой личности не уместается даже в эту пространную типо-

логию. Было бы также ошибочным недооценивать предрасположенность каждого из нас к какому-либо типу или одновременно нескольким (совместным друг с другом) типам. Поэтому ознакомление с типологией характеров позволяет полнее использовать свои собственные сильные стороны, нейтрализовать (по возможности) слабые, а также помогает «подобрать ключ» к другим людям, поскольку приоткрывает скрытые механизмы человеческих решений и поступков.

Как уже отмечалось, первые признаки возникновения и стабилизации характера необходимо искать в начале жизни человека. Возраст от 2-3 до 9-10 лет является сензитивным периодом для становления характера. В этот период человеку присуща возрастная сензитивность, оптимальное сочетание условий для развития черт характера. Под влиянием взрослых формируются такие черты (положительные и отрицательные) как: доброта, отзывчивость, общительность, либо эгоистичность, безразличие к людям, черствость. Начало их формирования во многом связано с первыми месяцами жизни и стилем общения матери (лица, ее заменяющего) с ребенком.

Трудолюбие, аккуратность, ответственность, добросовестность, настойчивость и другие так называемые «деловые» качества, как и их антиподы, формируются позднее в детских играх, в доступных видах домашнего труда. При этом необходима стимуляция взрослых. Черты характера, проявляющиеся в отношениях с людьми, в общении, оформляются в начальных классах школы, когда у ребенка резко расширяется круг контактов с новыми школьными друзьями и с учителями.

Волевые черты характера развиваются и закрепляются в подростковом возрасте, а базовые (нравственные и мировоззренческие) основы характера – в ранней юности. К окончанию школы характер фактически сформирован. Характер влияет практически на все иные свойства личности, на ее познавательные, волевые, эмоциональные процессы и состояния. От других черт личности характер во многом отличается своим ранним формированием и устойчивостью.

Способности, задатки и индивидуальные различия. Перейдем к рассмотрению других сторон личности. В самом общем виде **способности** – это индивидуально-психологические осо-

бенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение. Успешность в деятельности и общении определяется не одной, а системой различных способностей, при этом они могут взаимокompенсироваться. Существует целый ряд классификаций способностей. Воспроизведем одну из них, наиболее значимую:

1. **природные** (или естественные) способности в основе своей биологически обусловленные,

связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе, при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей;

2. **специфические человеческие способности**, имеющие общественно-историческое

происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде (общие и специальные высшие интеллектуальные способности, в основе которых лежит пользование речью, логикой, теоретические и практические, учебные и творческие).

Специфические **человеческие способности** в свою очередь подразделяются на:

- **общие**, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т. д.), и **специальные**, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т. д.). Эти способности, как правило, могут дополнять и обогащать друг друга, но каждая из них имеет собственную структуру;

- **теоретические**, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению, и **практические**, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям. Сочетание этих способностей свойственно лишь разносторонне одаренным людям;

- **учебные**, которые влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, фор-

мирования качеств личности, и **творческие**, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) – **талантом**;

- **способности к общению, взаимодействию с людьми**, а именно, речь человека как средство общения, способности восприятия и оценки людей, социально-психологической приспособляемости к различной обстановке, вхождения в контакт с различными людьми, расположения их к себе и т. д., и **предметно – деятельностные способности**, связанные с взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т. д.

Человек, способный ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает общей **одаренностью**, то есть единством общих способностей, обуславливающим диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения.

подавляющее большинство психологов считает, что **задатки** – это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей. Однако некоторые из ученых (например, Р. С. Немов) полагают, что у человека есть два вида задатков: врожденные (природные) и приобретенные (социальные).

Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия – это особенности психических явлений (процессов, состояний и свойств), отличающих людей друг от друга. Индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в деятельности и общении, под влиянием воспитания и обучения, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром в самом широком значении этого слова. Индивидуальные различия являются предметом изучения дифференциальной психологии.

Понятие о способностях. Природа человеческих способностей. Развитие способностей.

Природа человеческих способностей. Здесь, прежде всего речь должна идти о природе так называемых социальных способностей, биологическая основа которых до сих пор точно не установлена. Это – высшие, культурно-обусловленные способности. Условиями и предпосылками развития их являются в первую очередь обстоятельства жизни человека: жизнь в обществе, наличие социально-культурной среды, созданной искусственно трудом многих поколений людей; обучение в детстве пользованию соответствующими предметами, например, музыкальными инструментами; участие в целом ряде сложных, высокоорганизованных видах деятельности и общения; наличие круга людей, которые в состоянии передать необходимые знания, умения и навыки с помощью эффективных средств и методов обучения и воспитания; отсутствие у человека с рождения жесткой запрограммированности поведения, наличие незрелости мозговых структур с их способностью к последующему формированию путем обучения и воспитания. Анатомо-физиологической основой социальных способностей, когда они становятся развитыми, выступают так называемые функциональные органы – прижизненно складывающиеся нервно-мышечные системы, обеспечивающие функционирование и усовершенствование соответствующих способностей.

Способности – не статичные, а динамические образования, их формирование развитие происходит в процессе определенным образом организованной деятельности и общения. Развитие способностей происходит поэтапно.

Важным моментом у детей в развитии способностей является комплексность – одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей.

Выделяют следующие уровни способностей: **репродуктивный**, который обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладеть сложившимися образцами деятельности и общения, и **творческий**, обеспечивающий создание нового, оригинального. Следует учитывать, что репродуктивный уровень включает элементы творческого, и наоборот.

В заключении отметим, что знания об индивидуально-психологических особенностях личности постоянно уточняются, дополняются и совершенствуются, в связи с этим важно в течение жизни при необходимости обращаться к информационным источникам и вносить в соответствующие коррективы.

Методическое резюме к лекции № 5

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Темперамент

Сангвинический тип

Холерический тип

Флегматический тип

Меланхолический тип

Характер

Типология характера

Конституционные теории

Акцентуальные теории

Социальная типология характеров

Гипертимный тип

Дистимный тип

Педантичный тип

Экстравертированный тип

Интровертированный тип

Садомазохистский тип

Конформистский тип

Мыслительный тип

Чувствующий тип

Экстраверты мыслительного типа

Экстраверты чувствующего типа

Экстравертивный осязающий тип

Экстраверты интуитивного типа

Интровертный мыслительный тип

Интровертный чувствующий тип

Интровертный осязающий тип

Интровертный интуитивный тип

Способности

Природные (или естественные) способности
 Специфические человеческие способности
 Теоретические и практические способности
 Учебные и творческие способности
 Гениальность
 Талант
 Способности к общению, взаимодействию с людьми
 Предметно-деятельностные способности
 Одаренность
 Задатки
 Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия
 Природа человеческих способностей
 Репродуктивный и творческий уровни способностей

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Гиппократ	Ввёл слово «темперамент», объяснял темперамент как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков».
Борис Михайлович Теплов	«Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть с <i>быстротой возникновения чувств</i> , с одной стороны и <i>силой</i> – с другой».
Иван Петрович Павлов	Доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств <u>нервной системы</u> : силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе.
Жан Ростан	Конституционные теории, связывающие особенности характера с внешним видом человека, с его конституцией, габитусом.
Чезаре Ломброзо	
Эрнест Кречмер	
Уильям Герберт Шелдон	

Карл Леонгард	Акцентуальные теории , связывающие особенности характера его акцентуацией – чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей, представляющей крайние варианты психической нормы, пограничные с психопатиями
Андрей Евгеньевич Личко	
Эрик Фромм	Социальная типология характеров , в основе которой – отношение человека к жизни, обществу, моральным ценностям
Карл Густав Юнг	В работе «Психологические типы» описал типологию характеров

Ответьте на вопросы:

1. Дайте обобщенно определение понятию «темперамент».
2. Что является основанием классифицировать типы темперамента?
3. Что, по мнению Ивана Петровича Павлова, является физиологической основой темперамента?
4. Дайте обобщенно определение понятию «характер».
5. Каким образом связь темперамента и характера влияет на процесс развития личности?
6. Определите основные четыре подсистемы характера.
7. Назовите свойства характера, определяющие поступки человека в выборе целей деятельности и общения; свойства, относящиеся к действиям, направленным на достижение поставленных целей; свойства, имеющие чисто инструментальное значение, непосредственно связанные с темпераментом.
8. В чем особенность теорий характера?
9. На чем основывается классификация характеров в рамках акцентуальных теорий?
10. В чем отличие социальной типологии характеров от конституционных и акцентуальных теорий?
11. Для чего необходимо ознакомление с типологией характеров? Приведите примеры использования знаний о темпераменте и характере в целях оптимизации формирования и развития личности.
12. Дайте обобщенно определение понятию «способности».

13. Объясните роль задатков в формировании природных способностей.

14. Какие виды специфических человеческих способностей вы знаете? Охарактеризуйте их.

15. Проанализируйте понятия «одаренность», «талант», «гениальность» в контексте формирования и развития творческих способностей.

16. В чем особенности и специфика **способностей к общению, взаимодействию с людьми?**

17. Каким образом проявляются предметно – деятельностные способности?

18. Определите условия и предпосылки развития культурно-обусловленных способностей.

19. В чем основные отличия репродуктивного и творческого уровней способностей?

20. Каким образом знания об индивидуально-психологических различиях людей помогают в жизни и деятельности?

Лекция 6.

Личность в интегративной психологии

План:

1. Структура личности: персона, интерперсона, трансперсона.
2. Личностный рост. Векторы развития.

Литература:

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 49-58, 75-85.
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 2, презентация 6.
<http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Структура личности: персона, интерперсона, трансперсона. Личность и группы в интегративной психологии обозначены изначально как некое совершенство и как некие уникальные, ценные в своей целостности, самобытности и неповторимости живые социально-психологические системы. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее несоввершенства личности и любой группы, их неполноценности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны – такова их функционально оправданная модель. Личность и группы уникальны, потому что:

- 1) имеют уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ценностями, тенденциями, направленностью и материальными объектами;

2) имеют уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеют уникальный язык взаимодействий с миром.

Человек и группа разговаривают с миром не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью.

Единство этих трех компонентов (структура, эволюция и язык взаимодействия с реальностью) и создают личность и группу, которые бесподобны в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности и группы в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

В интегративной модели мы понимаем *личность и группы как сложные, открытые, многокомпонентные системы, способные поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способных к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями для существования.*

Личность состоит из совокупности подсистем, которые мы для простоты обозначим «Я». Подсистемы (компоненты) «Я» мы можем обозначить как «я». Это устойчивые констелляции, сгустки человеческого опыта, формы, с которыми человек идентифицируется, считает их своими, собой. Независимо от того, каково содержание форм и каким переживанием та или иная форма наполнена, человек отождествляет эти формы с самим собой и обозначает их, как «я», с позитивной полярностью. Идентификация охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

- процесс объединения субъектом себя с другим индивидом или группой на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей, образцов;

- видение субъектом другого человека как продолжение себя самого и проекция, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;

- механизм постановки человеком себя на место другого как усвоение его личностных смыслов.

Идентификация в нашем понимании это интегральное, эмоционально переживаемое, отождествление с устойчивыми констел-

ляциями человеческого опыта, которые осознаются и интерпретируются как «свои» и выступают в качестве своеобразного регулятора его поведения и деятельности.

Представление человека о себе мы можем обозначить как осознаваемое глобальное «Я», и это свое представление о себе он может описать, интерпретировать. На уровне группы это чувство и осознание «Мы». Каждая личность и группа уникальны в системе описаний, осмыслений, интерпретаций этого «Я». Они оказывают систематическое и глубокое влияние на то, как перерабатывается индивидом информация, касающаяся его Я. «Я» и «Мы» всегда имеют положительную валентность, утвердительное начало. С идеей «Я» и «Мы» связано убеждение правильности. Нет никакой разницы, какова структура или содержание личности. Важно, что любому качеству, любой маленькой подструктуре личности есть оправдание. В зависимости от уровня развития интеллекта, образования «Я» («Мы») осознается и интерпретируется в «положительной тенденции» на уровне психологических, философских, религиозных, экономических, идеологических, духовных содержаний. В конце концов, личность может даже не знать о перечисленных уровнях, а просто переживать состояние «правильности».

Мы предельно хорошо представляем, что личность целостна, неделима, и в реальном функционировании ее нельзя разложить на части. Одновременно с этим сознание всегда идентифицировано с фрагментами Эго, реальная личность испытывает напряжения, конфликтные противоречия в выборе, в мотивах, в чувствах, мыслях, поведении.

Для того чтобы более четко обозначить наше представление о структуре персоны, нарисуем таблицу (табл.2).

Структура Эго

Таблица 2

Я-демонстративное материальное	Я-демонстративное социальное	Я-демонстративное духовное
Я-реальное материальное	Я-реальное социальное	Я-реальное духовное
Я-потенциальное материальное	Я-потенциальное социальное	Я-потенциальное духовное

«Я»-материальное

Каждая структура идентификации имеет некий центр, **системообразующий и интегрирующий фактор**. Центром «Я»-материального является образ своей телесности и телесность как таковая и отношение к телу.

Вторичные материальные идентификации – это пол, возраст и качества, которые высвечивают отношения к своей телесности, биологической данности.

Первое, что вычленяется из действительности, структурируется как элемент сознания и личности, что осознается как «Я», – это тело.

Первым шагом возникновения самосознания, самоидентификации, вообще возникновения сознания является акт расчленения между «Я» как телом и другим как телесным объектом. Тело является для человека интегрирующей точкой, я-образом. Человек считает – я есть тело. Это происходит в силу нескольких причин.

Во-первых, сознание впервые обнаруживает себя в теле с его потребностями, которые приходится обслуживать. Наша физическая автономность ассоциируется с одиночеством. Отделенное в теле «я» порождает страх сближения с другими людьми и фобию сильных эмоций. Мы боимся впускать других слишком близко в свое интимное пространство, так как это очень соблазнительно, но все равно плохо кончится. Опыт бесконечной близости с матерью заканчивается отлучением от нее и личной катастрофой.

Во-вторых, социализация человека начинается с отношения к нему других людей как к носителю тела. Другие люди начинают удовлетворять потребности тела ребенка и структурировать его пространство и время, используя базовые потребности тела младенца, обучение туалету, кормление ребенка по часам с соблюдением социальных ритуалов, обучение хождению, вокализации – вся первичная социализация – социализация тела и телесных реакций. Социальное «не замечание» телесности – это бессознательный страх смерти. Презренное равнодушие – худшее отношение, которое может заслужить к себе человек.

В-третьих, тело все время напоминает о себе в своих потребностях: есть, пить, спать, дышать, в конце концов. Тело своей постоянной неудовлетворенностью напоминает нам, что мы есть, и, кто мы есть.

В-четвертых, все базовые гедонистические удовольствия мы получаем через тело. И любая удовлетворенность тела кажется гораздо надежней удовлетворенности, например, духовной. Появляется уверенность в удовлетворенности. Когда правильно «кормишь» тело, оно становится настоящим «сосудом наслаждения».

В-пятых, человеческое тело – это единственное, что подвергается наибольшему контролю сознания и личности. Тело подвержено управлению и контролю. Тело является единственным орудием реализации деятельности, целенаправленной активности. Это единственный физический способ выразить себя. Любая потеря контроля над телом, будь то болезнь или необычная реакция тела, сходна со страхом смерти или потери возможности проявлять себя. Этим обусловлен страх старости, когда тело выходит из-под контроля.

С возрастом растет не только тело, но и расширяется «Эго-материальное».

Новорожденный не дифференцирует свое тело и окружающую среду, человек рождается с Эго, которое расширено до границ Вселенной. В этот период у человека не существует субъектно-объектных отношений.

В некотором смысле дифференциация своего тела и окружающей действительности является первичной трещиной во Вселенной в дуальностях «Я – Другие», «Я – Другое», «Я» – «Не Я», «Субъект – Объект».

Затем происходит расширение зоны знания и действия. Человек и группа, с одной стороны, как бы завоевывают внешнее пространство, с другой – раскрывают и осваивают свое внутреннее психическое пространство, структурируя и открывая свои внутренние возможности.

Основные тенденции личности и группы

Первая тенденция – которая существует в индивидуе и которая манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности – это стремление к расширению физического, социального и духовного пространства, которое мы можем обозначить ***экспансивной тенденцией***.

Когда человек или группа останавливаются в расширении материального «Я», это уже считается тормозом в обыденном со-

знании. Когда человек (группа) сужает свое материальное Эго, это считается инволюцией, деградацией: человек теряет силу и вес в социальном плане. Когда личность, ее экстраполированное материальное Эго, становятся функционально незначимыми, 90% социальных контактов теряется. Человек «теряет вес», становится незначимым.

Мы можем зафиксировать некую зависимость между динамикой материального Эго и структурой социально-психологического взаимодействия личности или группы с окружающими общностями, между объемом материального Эго и социометрическим «весом» в социальных общностях.

Вторая тенденция – изменение качества объектов идентификации, изменение содержания и структуры материального, социального, духовного пространства, которую мы можем обозначить как **трансформационную тенденцию**, тоже считается позитивной тенденцией. Любой объект идентификации существует в социально-психологическом пространстве оценок по качественным признакам: лучше, комфортнее, красивее, престижнее, моднее, изящнее, правильнее, гигиеничнее, удобнее, дороже.

Третья тенденция Эго на материальном, на социальном, на духовном уровне – это **консервативная тенденция**: сохранение структуры отношений, их эмоционального содержания, устойчивости в объеме и качестве отождествлений. Вне сомнения на уровне биологическом и инстинктивном истоком этой тенденции является стремление к гомеостазису. Сама идея была привнесена в медицину **Клодом Бернаром**. Гомеостазис – механизм, посредством которого живой организм поддерживает параметры своей внутренней среды на таком уровне, когда возможна здоровая жизнь.

Консервативная тенденция обеспечивает стабильность существования человека или группы в социально-психологическом пространстве, устойчивость основных характеристик, целостность. Именно она обеспечивает сохранность обобщенных диспозиций личности и группы, предрасположенность думать, чувствовать и вести себя определенным образом.

В социально-психологическом смысле консервативная тенденция обеспечивает восприятие и понимание другого, адекватную социальную перцепцию в коммуникативном процессе. На

наш взгляд, существует некий оптимум в выраженности этой тенденции в континууме «гибкость-жесткость». Высокая степень жесткости обеспечивает эффективность только в социальных системах, которые являются ригидными по своей структуре (армия, полиция, другие строго организованные социальные системы). В более динамичных социокультурных и экономических условиях высокая степень выраженности консервативной тенденции уменьшает возможности и способности к социальной адаптации.

Консервативная тенденция в социальном и психологическом отношениях является положительным социально-психологическим явлением. Каждая личность и группа включены в огромную систему отношений, в микро- и макросоциальные сообщества со своей моралью, традициями, ценностями, законами. Во многих смыслах именно консервативная тенденция на личностном и групповом уровнях обеспечивают устойчивость социальных общностей, и обеспечивает выполнение не только материально-репродуктивных, но и социально и духовно репродуктивных функций.

Как мы указывали выше, в структуру Эго-материального в качестве объектов отождествления кроме центрального, стержневого объекта – «Я-образа» – входит много предметов объективной реальности, которые окружают личность: личные вещи, одежда, предметы обихода, мебель, квартира, дача, машина, счет в банке. Субъективная ценность этих предметов материального мира связана с личной историей взаимодействия с ними. Любая вещь ценна потому, что имеет свое мифическое пространство, иногда она связана с историей семьи, рода. Вне сомнения, существует культурная, политическая, идеологическая, экономическая селективность ценностей идентификации. Но более значимы для функционирования личности субъективно оцениваемые, эмоционально переживаемые отношения.

Все эти три тенденции зависят от одной переменной, которая мало зависит от личности, но проявляется через личность и является качеством личности. Эту переменную мы называем *уровнем витальности*. Еще **Владимир Михайлович Бехтерев** утверждал, что психические явления имеют энергетическую природу, в его концепции энергия рассматривается в качестве базового, субстанциального, предельно широкого, выступающего в каче-

стве основания как психических, так и материальных явлений, источника проявления всех форм жизнедеятельности человека и общества.

В нашем понимании *уровень витальности* – это та жизненная энергия, с которой человек рождается. Характер и уровень манифестации заложен в нас с рождения. Жизненная энергия, которой мы обладаем, в основном имеет врожденный, биологический характер.

Насколько личность может реализоваться в тенденциях, зависит: насколько велик потенциал жизненной энергии человека; насколько человек не «забит», насколько человек находит путь к своей личностной силе, к своей жизненной энергии. Важно не только количество жизненной энергии, но и ее направление и умение использовать ее структурированно и целенаправленно. Можно, с одной стороны, иметь огромную энергию, но распылать ее вне цели и вне структуры, и человек может прожить свою жизнь впустую, вне позитивного творчества, вне реализации потенциала витальности. При минимальном уровне витальности, но при более структурированных целях можно достичь того же самого, чего достигает человек с огромной энергией. Самое главное – научиться центрировать и держать намерение.

«Я» – социальное

В нашем понимании, стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное Эго, является интегративный статус. *Интегративный статус* – это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность.

В интегративном статусе (как и в структуре любой социальной роли) мы можем вычлениить несколько компонентов.

Во-первых, в интегративном статусе присутствует объективный компонент, связанный тем местом, которое занимает данный индивид в социальной системе. У президента, студента вуза или бомжа – у каждого свое место в общественном организме. Обычно позиции интегративного статуса закреплены в писанных нормах права, в уставах и других регламентирующих документах организаций. Другой способ закрепления интегративного

статуса, который связан с неписаными нормами, с традициями: в любой системе иерархии реальный вес интегративного статуса оценивается еще и по тому, какое место рядом с руководителем он занимает. Чем ближе к руководителю – тем выше реальный социальный вес. В силу того, что различным статусам соответствуют различные ресурсы власти (в самом широком смысле этого слова – экономической, символической власти, степени контроля над собственной жизнью, свободе принятия решений и реализации своих интересов в разных сферах жизни и т.д.), выбранный человеком интегративный статус определяет степени "дозволенной" ему свободы и подчинения.

Второй компонент имеет социально-психологический характер и касается характера установок, оценок к реализации обязанностей интегративного статуса со стороны социального окружения. Людские ожидания, надежды, представления о том, что, как, где, в какой манере, личность должна поступать и чего не должна делать и формируют среду реализации статуса. Можно сказать, что эта та сторона интегративного статуса, которой личность повернута к людям и которая составляет важную часть социального имиджа личности.

Этот компонент может не совпадать с реальным содержанием личности. Здесь возникают, с одной стороны, возможности манипуляций социальным сознанием, но, с другой стороны, ожидания со стороны социального окружения оказывают и сдерживающее воздействие на поведение личности, очерчивают для него границы возможного.

Третий компонент интегративного статуса как системообразующего фактора социального Эго – это представление личности о самом себе, его Я-концепция, самосознание. Один и тот же интегративный статус столь по-разному исполняется людьми не только в силу отличий их характера, темперамента, сколько в силу их собственных представлений о том, как надо это делать, какие личностные смыслы вкладываются в реализацию статуса, как понимается роль статуса в социальной системе.

Следует отметить, что группа как социальная общность также имеет интегративный статус со всеми тремя указанными компонентами.

Интегративный статус, как мы указывали выше, имеет регулятивную функцию: диктует способ жизни, мировоззрение, ценностную ориентацию, мотивацию и т.д. Интегративный статус – это та социальная структура, из позиций которой личность оценивает и выстраивает свои общественные отношения.

Эго социальное менее предметно ощутимо и представлено наиболее тонкими личностными структурами: социальными установками, ценностями, целями, мировоззрением. В процессе социализации индивид интериоризует цели и ценности своей культуры. Анализ социальной структуры личности невозможен без выявления интересов, потребностей и мотивов, которые являются частью именно социальной структуры личности. Статус должен обладать или уникальным качеством или обладать широтой пространства.

В структуре социального Эго наиболее изученным является *ролевой компонент*. Нами роль понимается, прежде всего, как набор прав и обязанностей, реальных функций, связанных с идентификацией местом в социальной системе. Вся социальная система может быть описана через различные наборы ролей. Некоторые статусы становятся социально привлекательными за счет качества пространства в аспекте неординарности. Чем уникальнее статус, тем он ценнее. Любой уникальный статус подкрепляется огромным количеством энергии.

Все социальные роли взаимосвязаны. Так, роль руководителя лишена смысла без ролей подчиненных. Без короля нет подданных, а без кабинета – премьер-министра. Все участники социального процесса одинаково признают распределение ролей между ними, т. е. по этому вопросу между ними существует консенсус.

Что касается функционирования социального Эго, его власть, с одной стороны, менее заметна, но с другой стороны, она более значима. Чем жестче властная структура, тем проявление его власть. Чем больший ареал захватывает социальное Эго, тем более оно ценно. Не только ценно то, что человек захватывает территорию, но становится ценнее как бы место рядом с этой личностью и группой (важно стать мэром города Ярославля, но часто не менее привлекательно быть или в команде мэра или малой группы – семьи мэра).

В «Я»-социальном существует огромное количество других отождествлений, которые занимают большую или меньшую область, но занимают определенную территорию, определенное пространство. Существует «Я» – территориальное: мы – ярославские, мы – псковские, мы – рязанские. Отсчет территориального «Я» начинается от моего рабочего стола, кабинета и заканчивается Землей (Мы земляне) или даже Галактикой.

В личности есть огромный *семейно-клановый статус* – «Я»-семейно-клановое. Признак здорового человека – хорошая опора на клан. Как это ни удивительно, люди очень успешные во всех планах, в том числе и социальном плане, опираются на кланы. Человек, который не опирается на это Эго, теряет достаточно большие связи, укорененные в семье. В русской традиции помнить свою родню до седьмого колена было хорошим признаком. Это достаточно жесткая и значимая идентификация еще обозначает кастовую принадлежность. Многие малые этнические единицы идентифицируются с русскими потому, что они сразу получают огромный доступ к энергии нации. Кровнородственные связи, как правило, создают мифы рода, племени. Эти мифы создают огромную историческую, эволюционную силу.

Профессор, доктор психологических, педагогических, экономических наук **Виктор Васильевич Новиков**: «Человек вне ролевого поведения не существует, он не выступает в роли человека вообще, он всегда выступает в качестве *кого-то*, и чем лучше он “овладел” своей ролью кого-то, тем лучше ее “разыгрывает на сцене жизни”. При этом исполнитель часто сам бывает и драматургом, и сценаристом, и режиссером жизненного спектакля».

«Я» – духовное

Абрахам Маслоу писал: «Человек рождается с гуманоидными потребностями, потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека». На наш взгляд, у основной массы людей «Я-духовное» не занимает большого пространства, но у любой личности, которая имеет сознание, «Я-духовное» существует. Ядро «Я-духовного» – базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия. Интегративным центром духовного Эго является смысл жизни.

С точки зрения экзистенциальной психологии, существуют четыре основные экзистенциальные проблемы, связанные с так называемыми «конечными данностями»: смерть, свобода, одиночество, бессмысленность.

Смерть (и страх смерти как неизбежно вытекающее переживание, чувство) есть самая осознаваемая конечная данность. Основной экзистенциальный конфликт любого человека – это противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить. Данность смерти и конфликт жизнь-смерть во все времена была основной темой философских размышлений, практик инициации, религиозного сознания и пр., и пр. (Эрос – Танатос, либидо – мортидо, инстинкт сохранения индивида – инстинкт сохранения вида и т.п.). Страх смерти является самым основным и сильным страхом, который может вообще испытать человек, но он же дает мощный толчок внутреннему развитию. В истории мы знаем множество случаев, когда пиковое переживание смерти (переживание клинической смерти, реальной возможности умереть или сильное присоединение к смерти близкого человека) может сразу «выбросить» человека на абсолютно иной и гораздо более высокий уровень внутреннего развития. Смерть как базовая конечность порождает три остальных экзистенциальных проблемы.

Во-первых, это свобода. Вопрос стоит так: если человек смертен, то можно ли вообще говорить о какой бы то ни было свободе (или, наоборот, человек свободен вообще и от всего, поскольку он смертен). Возникает психодинамическое противостояние: любой человек (сознательно или бессознательно) стремится к большей свободе, стремясь получить максимальную свободу (в частности, через деньги, власть, секс и т.п.) и одновременно «понимает», что свобода – это хаос. Столкновение с хаосом невыносимо, и человек начинает метаться, пытаясь найти золотую середину между свободой-хаосом и несвободой-структурой. При этом потребности в свободе и структуре (несвободе) одинаково сильны. И снова человек вынужден искать нетривиальное, только свое решение, т.е. снова сделать выбор, которого нет.

Осознавание своей свободы – несвободы неизбежно приводит к пониманию своего второго великого вопроса – одиночества, изоляции от всех других. Но изоляция не значит изолиро-

ванность. Здоровое чувство одиночества – признак силы, автономности и зрелости.

Одиночество – остров, на котором человек делает свой первый вздох и неизбежно сделает последний выдох. В некотором смысле это единственная Родина человека. Процесс роста есть процесс постоянной сепарации, отделения (от матери, от родителей, от зависимостей и пр.). Следовательно, положительный момент дезинтеграции, вызванной изоляцией, заключается в формировании автономии, независимости, самоконтроля, индивидуации, самоуправления, само-ответственности, т.е. всех характерных психологических особенностей истинно взрослой личности. Одиночество – это плата за взрослость, зрелость, реализованность.

Из всех трех экзистенциальных проблем (конечности, свободы, одиночества) логично вытекает последняя экзистенциальная проблема: проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов). Действительно, если все равно умирать, то какой смысл что бы то ни было делать? И. Ялом в своей книге «Экзистенциальная психотерапия» приводит цитату из предсмертной записки самоубийцы. Более четко, емко и эмоционально понятно сказать невозможно: «Представьте себе группу счастливых идиотов, занятых работой. Они таскают кирпичи в чистом поле. Как только они сложат кирпичи на одном конце поля, сразу начинают переносить их на противоположный конец. Это продолжается без остановки, и каждый день, год за годом они делают одно и то же. Однажды один из идиотов останавливается достаточно надолго, чтобы задуматься о том, что он делает. Он хочет знать, какова цель перетаскивания кирпичей. И с этого момента он уже не так сильно, как раньше, доволен своим занятием. Я идиот, который хочет знать, зачем он таскает кирпичи».

Смысл жизни является системообразующим, интегративным фактором деятельности человека в каждый период развития. Вне сомнения, о смысле существования человек задумывается в переломные моменты в жизни, т.е. кризисные, но они различаются по тому предикату, который стоит перед словом «смысл». Если в пубертате это «поиск смыслов» («искать»), в кризисе самоопределения «поиск новых смыслов» («обновлять, заменять»), то в кризисе второй половины жизни «потеря смыслов» («потерять»). Поэтому для многих людей кризис середины

жизни является вызовом силе личности, его способности обнаружить высшие смыслы бытия.

Нет человека, которого эта проблема хоть один раз в жизни не волновала бы. При этом большинство людей начинает (в целях защиты) подменять «смысл» «целью», что совсем не одно и то же.

Что касается уровневой организации психической реальности, при первом приближении нами выделяются персона, интерперсона и трансперсона, которые полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических до трансперсональной как в индивидуальной, так и в групповой формах. С этими тремя подсистемами взаимодействует *индивидуальное свободное сознание*, наполняя содержанием, проблематизируя ряд отношений между глобальными подсистемами или отношение и напряжение внутри самих систем. Каждая глобальная система (персона, интерперсона и трансперсона) имеет три класса компонентов (материальные, социальные и духовные).

Таким образом, при втором приближении мы можем вычленивать девять базовых конструкторов, имеющих системные связи между собой, своей целостностью, являющиеся как предметом исследования, так и воздействия, и трансформации: Персона – Эго материальное, Эго социальное, Эго духовное. Интерперсона – формы социального сознания и бессознательного и их реализации на уровне материальных, социальных и духовных носителей – Интерперсона материальная (предметно-материальное оформление социальных статусов и ролей, интерперсона социальная – система взаимодействий и отношений, обусловленный статусно-ролевыми идентификациями в социальных сообществах, интерперсона духовная – система морально-этических и экзистенциальных ценностей, и норм социальных сообществ). Трансперсона – Трансперсона материальная (предметно-материальные изображения духовной атрибутики – начиная с медного крестика и примитивных янтр заканчивая монастырскими комплексами и пирамидами), Трансперсона социальная (социальное оформление духовных традиций и религий – начиная от бинарных отношений между гуру и учеником, заканчивая социальной организацией мировых религий), Трансперсона духовная (истые трансперсональные переживания,

имеющие нуминозный и сакральный характер как индивидуально-го (например, сатори), так и группового характер (групповой индуцированный религиозный экстаз). Все девять подструктур имеют уникальную и очень сложную системную организацию, требующую каждый раз специального анализа, как на структурном, так и на процессуально динамическом аспектах.

При третьем приближении мы можем вычлениить глобальную систему Не-Я и девять базовых конструкторов, имеющих системные связи между собой, являющиеся зеркальным отражением с отрицательным знаком. Интегративный подход при взаимодействии с клиентом опирается на высшие этические ценности, которые инвариантны для всех культурных сообществ. В духовных традициях они обозначились как

- не вовлеченность, беспристрастие (вей у вей) в Даосизме,
- Махакаруна (Великое Сострадание) с четырьмя благородными драгоценными состояниями сознания (радостность, равенность, сострадание, любящая доброта) в Буддизме,
- любовь к ближнему, милость, милосердие в Христианстве.

Таким образом, этическим стержнем интегративного подхода являются высшие моральные приоритеты, разработанные в духовных традициях.

Личностный рост. Векторы развития. Жизнь человека есть его взаимодействие с постоянно присутствующим внутренним конфликтом, который обусловлен конфронтацией индивидуума с данностью существования. Это те особенности жизни вообще, которые никто не может изменить. Таким образом, **основная задача – научиться с ними жить.**

На каждом новом этапе внутреннего развития с неизбежностью снова и снова возникает этот конфликт, и человек должен его снова и снова решать (так как его нельзя разрешить). *Это и есть путь внутреннего развития, становления и роста личности.* Процесс подобного роста, естественно, не идет совершенно независимо от внешнего, реального, бытийного мира.

Ядром процесса индивидуации является глубинная рефлексия, осознания себя каждый раз на все более глубоких уровнях. Катализатором процесса рефлексии часто служит экстремальный опыт. Согласно многим концептуальным положениям гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной пси-

хологии (К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджиоли, И. Ялом), процесс развития индивидуума есть постоянное движение с одного уровня развития сознания на следующий. Этот процесс идет неравномерно. Разумному, мыслящему Человеку хочется понимать свое Предназначение и осознанно реализовывать в Жизни свои намерения. Какой бы степенью самодостаточности не обладал Человек, хотя бы раз в Жизни, (а то и не раз!) Он испытывает потребность в грамотном сопровождении Его духовного становления и развития. Особенно это важно понимать в век, когда принятия правильного решения зависит от скорости: чем быстрее человек сориентируется в жизненной ситуации, в том числе и в профессиональных вопросах, тем эффективнее он использует свой потенциал для творческой реализации на благо общества. На Руси издавна существовало духовное наставничество. У многих деловых людей был свой духовник. Любое свое действие русский человек осуществлял с благословения духовного наставника. Их отношения строились на взаимном уважении и духовник, не подавляя воли своего духовного чада, направлял и наблюдал за его ростом. Сегодня **духовник** замещается понятием «коуч».

Coaching – это слово заимствовано из спорта, и в переводе с английского означает тренерство. В маркетинге психологических услуг это одно из важных направлений оказания психологической поддержки человека. Наиболее оптимальной теоретической основой развития профессионального коуча, на наш взгляд, является интегративная психология, включающая различные взаимодополняющие психологические парадигмы, в том числе психофизиологическое и бихевиористическое, трансперсональное и экзистенциальное направления. **Интегративный коучинг** – социально-психологическое явление, которое интегрирует (объединяет) личные цели человека, его явные и скрытые возможности с задачами развития социальных систем, мира в целом. Обеспечить постоянное личностное развитие возможно через организацию системы интегративного коучинга. Важно правильно выбрать коуча и согласовывать с ним свои жизненные стратегии. Однако и знания психологии, и психологическая компетентность позволяют организовать процесс личностного саморазвития.

Методическое резюме к лекции № 6

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Личность в интегративной модели

Подсистема личности «Я»-материальное

Подсистема личности «Я»-социальное

Подсистема личности «Я»-духовное

Идентификация

Гомеостазис

Персона

Интерперсона

Трансперсона

Глобальная система

Три класса компонентов: материальные, социальные и духовные

Эго материальное

Эго социальное

Эго духовное

Интерперсона материальная

Интерперсона социальная

Интерперсона духовная

Трансперсона материальная

Трансперсона социальная

Трансперсона духовная

Глобальная система Не-Я

Глубинная рефлексия и осознание

Внутреннее развитие, становления и роста личности

Интегративный коучинг

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Клодом Бернаром	Гомеостазис – механизм, посредством которого живой организм поддерживает параметры своей внутренней среды на таком уровне, когда возможна здоровая жизнь.
Владимир Михайлович Бехтерев	Энергия рассматривается в качестве базового, субстанциального, предельно широкого, выступающего в качестве основания как психических, так и материальных явлений, источника проявления всех форм жизнедеятельности человека и общества.
К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджоли, И. Ялом	Процесс развития индивидуума есть постоянное движение с одного уровня развития сознания на следующий.
Виктор Васильевич Новиков	Человек вне ролевого поведения не существует, он не выступает в роли человека вообще, он всегда выступает в качестве <i>кого-то</i> , и чем лучше он “овладел” своей ролью кого-то, тем лучше ее “разыгрывает на сцене жизни”. При этом исполнитель часто сам бывает и драматургом, и сценаристом, и режиссером жизненного спектакля.

Ответьте на вопросы:

1. Определите обоснование центрального тезиса об уникальности личности и группы в интегративной психологии.
2. Дайте определение понятию «личность» в континууме интегративной психологии.
3. Из совокупности каких подсистем состоит личность?
4. Какие три пересекающиеся области психической реальности охватывает идентификация?
5. Центр идентификации – это системообразующий и интегрирующий фактор. Что является центром идентификации «Я» -материального, «Я» -социального, «Я» -духовного?
6. Раскройте суть подсистемы «Я» -материальное в континууме «Я» (Персоны).

7. Определите содержание *экспансивной тенденции* личности и группы.
8. Определите содержание *трансформационной тенденции* личности и группы.
9. Определите содержание *консервативной тенденции* личности и группы.
10. От чего зависят эти основные тенденции личности и группы? Насколько личность может реализоваться в этих тенденциях?
11. Каким образом можно научиться балансировать витальную энергию? От чего зависит ее рациональное использование?
12. Раскройте суть подсистемы «Я» -социальное «Я» (Персоны).
13. Раскройте суть подсистемы «Я» -духовное «Я» (Персоны).
14. Определите четыре основные экзистенциальные проблемы с точки зрения экзистенциальной психологии.
15. Определите уровни организации психической реальности.
16. Охарактеризуйте глобальную систему личности «Не-Я».
17. Чем обусловлен постоянно присутствующий внутренний конфликт в жизни человека? Как его преодолевать?
18. Что является ядром процесса индивидуализации?
19. Что представляет собой процесс развития индивидуума? За счет чего происходит оптимизация процесса развития личности?
20. Раскройте содержание понятия «интегративный коучинг»?

Модуль 3. Психические процессы как формы проявления психики

Лекция 7.

Психические процессы.

Чувственные формы освоения действительности

План:

1. Ощущение как психическое отражение и как древний язык сознания.
2. Восприятие как процесс формирования образов.
3. Внимание как процесс произвольной и непроизвольной направленности психики.

Литература:

1. Годфруа, Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж. Годфруа [Текст]. – М.: Мир, 1992.
2. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.
3. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 36-38.
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 3, презентация 7.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Ощущение как психическое отражение и как древний язык сознания. Ощущение. Старинное изречение: «Ничто не бывает в уме, чего раньше не было в ощущении», хотя и представляет со-

бой упрощение, вряд ли приемлемое в наше время, все-таки содержит некоторую долю истины. Информация о внешнем мире может попадать в головной мозг, то есть перерабатывающий центр, только через сенсорную систему, которую можно, поэтому считать воротами сознания или (на языке кибернетики) его входным устройством.

Сенсорная клетка – *рецептор* – преобразует стимул (воздействие) в короткие ритмические электрохимические импульсы. Затем их поток передается по нервным путям в различные переключательные станции центральной нервной системы, где эти импульсы, переходя с одного нейрона на другой, синтезируются и «декодируются» в систему данных о характере внешнего воздействия. Весь этот процесс традиционно именуется ощущением. *Ощущением* называется психическое отражение в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств. В более широком плане ощущения представляют собой продукты переработки центральной нервной системой значимых для человека раздражителей, возникающих в процессе его жизнедеятельности. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой, но осознавать ощущения могут только те из них, у кого есть головной мозг с высокоразвитой корой. Если последняя временно отключается (с помощью наркоза или наркотиков), то индивид утрачивает способность осознанно реагировать даже на сильнодействующие болезненные раздражители.

Для того чтобы мы осознали какой-либо фактор или элемент действительности, нужно, чтобы исходящая от него энергия (тепловая, химическая, механическая, электрическая или электромагнитная) прежде всего, была достаточной, чтобы стать стимулом, то есть возбудить какой-либо из наших рецепторов. Только тогда, когда в нервных окончаниях одного из наших органов чувств возникнут электрические импульсы, и сможет начаться процесс ощущения. Первичный анализ стимула и кодирование сигнала осуществляют рецепторные клетки, а затем уже закодированный сигнал передается по сенсорным нервам к центрам в спинном и головном мозге.

Если сигнал обусловлен стимулом, угрожающем организму или же адресован вегетативной нервной системе, то обычно про-

исходит рефлекторная реакция и рука отдергивается при ожоге, зрачок сужается при ярком свете и т. п.. В иных случаях сигнал продолжает свой путь по спинному мозгу к коре головного, проходя через своеобразный «фильтр» ретикулярной формации, которая поддерживает кору в бодрствующем состоянии, и решает, достаточно ли важен сигнал, чтобы его расшифровкой занялась кора. Если сигнал будет сочтен важным, произойдет изменение активности многих тысяч нейронов, которые и должны будут структурировать и организовать сенсорный сигнал, чтобы придать ему смысл, то есть начнется процесс восприятия.

Внимание коры мозга к стимулу влечет обычно за собой серию движений глаз, головы или туловища. Это позволяет глубже и детальнее перерабатывать информацию, и в случае необходимости подключать другие органы чувств. По мере поступления новых данных они будут сопоставляться с тем (подобным), что уже хранилось в памяти. Если сигнал окажется похожим на что-то уже известное индивиду, восприятие приведет к узнаванию (идентификации) с имеющимися образами. В конечном счете, произойдет осознание какого-то нового аспекта реальности и фиксации его в памяти. Именно таким образом и создается та картина реальности, в границах которой функционирует психика человека.

Существует несколько возможных вариантов классификации тех двух десятков анализаторных систем, которыми обладает человек. Обычно используют следующие критерии: 1) по наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с



Ч. С. Шеррингтон

раздражителем, вызывающим ощущение; 2) по месту расположения рецепторов; 3) по времени возникновения в ходе эволюции; 4) по модальности (виду) раздражителя.

Наиболее используемой является систематизация, предложенная английским физиологом **Чарлз Скотт Шеррингтоном**, который выделил три основных класса ощущений:

Экстерорецептивные, возникающие при воздействии внешних сти-

мулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела. Общую массу экстерорецептивных ощущений схема Ч.С. Шеррингтона позволяет разделить на **дистантные** (зрительные, слуховые) и **контактные** (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения занимают в этом случае промежуточное положение.

Интерорецептивные (органические), сигнализирующие о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т. п.).

Проприорецептивные, расположенные в мышцах и сухожилиях; с их помощью мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела.

Наиболее древней является органическая (прежде всего – болевая) чувствительность, затем появились контактные (прежде всего тактильная, осязательная) формы. И самыми эволюционно молодыми следует считать слуховые, и особенно зрительные системы рецепторов. Наиболее значительными для функционирования человеческой психики являются зрительные (85% всей информации о внешнем мире), слуховые, тактильные, органические, обонятельные и вкусовые ощущения. Особенности зрения и слуха будут подробно рассмотрены при анализе механизмов человеческого восприятия.

К *органическим ощущениям* относят, в первую очередь чувства голода, жажды, насыщения, а также комплексы болевых и половых ощущений. Чувство голода появляется при возбуждении пищевого центра мозга, расположенного гипоталамусе. Электростимуляция этого центра (при помощи вживленных туда электродов) вызывает у животных стремление к непрерывному приему пищи, а разрушение – к отказу от нее, то есть к гибели от истощения. Существует также особый центр насыщения, стимуляция которого, напротив, приводит к неутолимому голоду и к непрерывному стремлению поглощать пищу (к булимии).

Система *тактильной чувствительности* (ощущения давления, прикосновения, фактурности и вибрации) охватывает все человеческое тело. Наибольшее скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения рук вместе с мышечно-суставной чувствительностью образуют осязание, благодаря которому руки могут отражать форму и пространственное положение предметов. Так-

тельные ощущения вместе с температурными представляют собой один из видов кожной чувствительности, дающей информацию о поверхности тел, с которыми непосредственно контактирует человек (гладкое, шероховатое, липкое, жидкое и т. п.), а также информацию о температурных параметрах этих тел и всей окружающей среды.

Каждый тип ощущений дает свою специфическую информацию, его утрата только частично может быть компенсирована развитием других форм чувствительности. Но в то же время имеются и общие закономерности, характерные для всех видов ощущений. К ним относятся *пороги ощущений, их адаптация и взаимодействие, контраст и синтезия*.

Психологическая зависимость между интенсивностью ощущения и силой вызывающего его раздражителя определяется понятием «*порог ощущений*». **Абсолютно низкий порог ощущений** – минимальная величина раздражителя, вызывающего едва заметное ощущение. Наибольшая сила раздражителя, при которой еще возникает ощущение данного вида, называется **верхним абсолютным порогом**. Наименьшее изменение в силе и характере действующего раздражителя, замечаемого человеком, называется **дифференциальным порогом**, благодаря которому мы и можем постоянно улавливать небольшие изменения параметров внешней и внутренней среды: степень освещенности, увеличение или уменьшение силы звука, вибрации и т. п. Пороги всех ощущений индивидуальны для каждого человека их характеристики предопределены генетически, относительно стабильны, хотя и испытывают большие возрастные колебания.

Органы чувств способны менять свои характеристики, приспособляясь к изменившимся условиям. Эта способность и называется **адаптацией ощущений**. Например, при переходе от света к темноте и обратно чувствительность глаза к различным раздражителям меняется в десятки раз. Полная зрительная адаптация может потребовать до 40 минут, при этом может исчезать или вновь появляться ощущение цвета: при адаптации к темноте цветовое зрение исчезает, все воспринимается в черно-белой гамме: при адаптации к свету человек вначале начинает воспринимать ярко-голубые цвета, а затем оранжево-красные. Чувствительность меняется при этом на несколько порядков. Пребыва-

ние в абсолютной темноте повышает чувствительность к свету за 40 минут в 20 тысяч раз.

Скорость и полнота адаптации различных сенсорных систем не одинакова: высокая адаптируемость отмечается при обонянии, в тактильных ощущениях (человек быстро перестает замечать давление одежды на тело) и значительно медленнее происходит зрительная и слуховая адаптация. Наименьшей степенью адаптации отличаются болевые ощущения: боль – это сигнал об опасных нарушениях в работе организма, и понятно, что быстрая адаптация болевых ощущений могла бы грозить ему гибелью.

Анализаторные системы довольно активно взаимодействуют благодаря связям между соответствующий центрами коры головного мозга. Общая закономерность этого взаимодействия состоит в том, что устойчивое ослабление одних раздражителей повышает чувствительность других сенсорных систем, и, напротив, сильные посторонние раздражители понижают чувствительность параллельно работающих анализаторов. Повышение чувствительности в результате взаимодействия ощущений или появления других раздражителей называется **сенсбилизацией**. Иногда под действием одного раздражителя могут возникать ощущения, характерные для другого. Данное явление называется **синестезией**. Например, у некоторых людей музыка вызывает цветовые ощущения, а некоторые цветовые сочетания в свою очередь влияют на температурную чувствительность.

Ощущение как Язык сознания

В.В. Козлов: «Первичными формами ощущений являются таксисы (греч. taxis – ‘расположение по порядку’), ориентирующие компоненты поведенческих актов, врожденные способы пространственной ориентации в сторону благоприятных (положительные таксисы) или неблагоприятных (отрицательные таксисы) условий среды. По модальности воздействия выделяют фото-, хемо-, термотаксисы и др. Таксисы, имеющие в основе примитивную раздражимость, уже являются условием выживания живых систем. Первое, что ребенок воспринимает – это положение своего тела, инстинктивные раздражения, которые для него доходят и то, что их успокаивает. По классификации Х. Хэда это

похоже на древнюю **протопатическую чувствительность**, когда ощущения диффузны. Ребенок растворен в бытии, есть ощущение полной погруженности в жизнь. Но, по данным Бауера (1966 г.) у ребенка существует организованное пространственное восприятие с момента рождения (как и у низших позвоночных). Таким образом, уже в младенчестве феноменальные перцептивные константы организованы и органы чувств «служат ребенку и он воспринимает отдельные впечатления». То есть изначальное состояние сознания – не есть отождествление с младенческим сознанием.



Рисунок 3. Языки сознания

Восприятие как процесс формирования образов. Восприятие. Прием и переработка человеком поступившей через органы чувств информации завершается появлением образов предметов или явлений. Процесс формирования этих образов называется **восприятием** (иногда употребляется также термин «*перцепция*», «*перцептивный процесс*»).

Современные взгляды на процесс восприятия имеют свои истоками две противоположные теории. Одна из них известна как *теория гештальта* (образа). Приверженцы этой концепции считали, что нервная система животных и человек воспринимает не отдельные внешние стимулы, а их комплексы: например, форма, цвет и движение предмета воспринимаются как единое целое, а не по отдельности. В противоположность этой теории

бихевиористы доказывали, что реально существуют только *элементарные (одномодальные) сенсорные функции*, и приписывали способность к синтезу только головному мозгу. Современная наука пытается примирить эти две крайние теории. Предполагается, что восприятие изначально носит комплексный характер, но «целостность образа» все же является продуктом синтезирующей деятельности коры мозга.

К основным качествам восприятия относят следующие:

1. Восприятие зависит от прошлого опыта, от содержания психической деятельности человека. Эта особенность называется *апперцепцией*. Когда мозг получает неполные, неоднозначные или противоречивые данные, он обычно интерпретирует их в соответствии с уже сложившейся системой образов, знаний, содержания и задач выполняемой деятельности, индивидуально-психологических различий (по потребностям, склонностям, мотивам, эмоциональным состояниям). Котята, выросшие в клетке, где были только вертикальные линии, позднее оказались неспособными узнавать горизонтальные. Так же люди, обитающие в круглых жилищах (алеуты), с трудом ориентируются в наших домах с обилием вертикальных и горизонтальных прямых линий. Фактор апперцепции объясняет значительные различия при восприятии одних и тех же явлений различными людьми или одним и тем же человеком в разных условиях и в разное время.

2. Мир, в котором мы существуем, воспринимается нами не только как организованный, структурированный, но и как относительно устойчивый и постоянный. За сложившимися образами предметов восприятие сохраняет и размеры, и цвет независимо от того, с какого расстояния мы на них смотрим и под каким углом видим. Белая рубашка остается для нас белой и на ярком свете и в тени. Но если бы мы видели только небольшой ее кусок через отверстие, она показалась бы нам в тени скорее серой. Эта особенность восприятия называется *константностью*.

3. Человек воспринимает мир не в виде набора несвязанных друг с другом ощущений или состояний своих органов, а в форме отдельных предметов, независимо от него существующих, противостоящих ему, то есть восприятие носит *предметный характер*.

4. Восприятие как бы «достраивает» образы воспринимаемых им предметов, дополняя данные ощущений необходимыми элементами. В этом заключается *целостность восприятия*.

5. Восприятие не сводится только к образованию новых образов, человек способен осознавать процессы «своего» восприятия, что позволяет говорить об осмысленном обобщенном характере восприятия, его *категориальности*.

В соответствии с тем, какой анализатор доминирует, различают зрительные, слуховые, кинестетические: осязательные, обонятельные и вкусовые восприятия. С точки зрения ориентации человека в окружающем мире особое значение имеют двигательные (кинестетические) ощущения; зрительное восприятие связано с перемещением глаз; во вкусовом восприятии большое значение имеет движение языка и т. п. Движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет. Интересно, что в темноте неподвижно светящаяся точка кажется движущейся (*автокинетический эффект*).

Восприятие видимого движения определяется данными о пространственном положении объектов, то есть, связано со зрительным восприятием степени удаленности предмета и оценкой направления, в котором расположен тот или иной предмет.

Восприятие пространства основывается на восприятии величины и формы предметов с помощью синтеза зрительных, мышечных и осязательных ощущений, а также на восприятии объема и удаленности предметов, что обеспечивается бинокулярным зрением.

Сложность в объяснении того, как мы воспринимаем течение времени, заключается в том, что восприятие времени не имеет очевидного физического стимула. Конечно, физическое время, то есть длительность объективных процессов, легко может быть измерено, но длительность сама по себе не является стимулом в обычном смысле слова, то есть, нет объекта, энергия которого воздействовала бы на некий рецептор времени (как это делают световые или звуковые волны). Пока не удалось обнаружить ме-

ханизм, прямо или косвенно преобразующий физические интервалы времени в соответствующие сенсорные сигналы.

Самыми популярными кандидатами на роль этого механизма остаются связанные со временем физиологические процессы. Такими «биологическими часами» назывались сердечный ритм и метаболизм (то есть обменные процессы) тела. Достаточно точно установлено, что восприятие времени меняют некоторые медикаменты, влияющие, прежде всего на ритмику нашего организма. Хинин и алкоголь заставляют время течь медленнее. Кофеин, по видимому, ускоряет его, подобно лихорадке. С другой стороны, марихуана и гашиш имеют, хотя и сильное, но непостоянно влияние на восприятие времени, они могут приводить как к ускорению, так и замедлению субъективного времени. Все воздействия, ускоряющие процессы в организме, ускоряют для нас и течение времени, а физиологические депрессанты замедляют его.

Существует тенденция переоценивать отрезки времени менее одной секунды и недооценивать интервалы более одной секунды. Если отметить начало и конец отрезков времени двумя щелчками, а между ними оставить паузу (наполненный интервал), то он будет восприниматься как более короткий по сравнению с равным ему отрезком, заполненный серией щелчков.

Любопытно, что более коротким по времени, кажется, произнесение осмысленного предложения, чем набора бессмысленных слогов, произносимых столько же по времени. Заполненный интенсивной деятельностью временной интервал кажется более протяженным; систематически переоцениваются (в продолжительности) интервалы, не заполненные значительными для человека событиями.

Мы осознаем длительность (так же, как и пространство) лишь тогда, когда существует временный интерес между моментом пробуждения потребности и моментом ее удовлетворения, то есть когда время мы воспринимаем как препятствие (ждем чего-то или кого-то). В противном случае мы не обращаем внимания на переживание нами времени. Отсюда следует основной закон восприятия времени, сформулированный В. Вундтом: «Всякий раз, когда мы обращаем свое внимание на течение времени, оно, кажется длиннее». Никогда минута не покажется нам столь длинной, как тогда, когда мы следим за стрелкой часов, проходящей 60 делений.

Имеются большие индивидуальные различия в способности оценивать время. Эксперименты показали, что одно и то же время может пройти для десятилетнего ребенка в пять раз быстрее, чем для шестидесятилетнего человека. У одного и того же испытуемого восприятие времени чрезвычайно варьирует в зависимости от душевного и физического состояния. При подавленности или фрустрации время течет медленно. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный малоинтересными событиями, вспоминается как быстро прошедший. Протяженность времени меньше 5 минут при воспоминании обычно кажется больше своей величины, а более длинные промежутки вспоминаются как уменьшенные.

Наша способность судить о длительности времени позволяет образовать временное измерение – ось времени, на которой мы более или менее точно размещаем события. Текущий момент (сейчас) отмечает особую точку на этой оси, события прошлого размещаются до, а события ожидаемого будущего – после этой точки. Это общее восприятие отношений настоящего и будущего носит название «временной перспективы».

Основные механизмы восприятия пространства и времени имеют, видимо, врожденный характер. В процессе жизнедеятельности в определенных условиях они как бы надстраиваются над параметрами этих условий, но общие структурные элементы такой надстройки легко распадаются в качественно новых условиях. Ошеломляющие данные дали эксперименты с полной сенсорной изоляцией. Людей погружали в сосуд с водой при температуре комфорта, причем они ничего не видели и не слышали, а покрытие на их руках препятствовало получению осязательных ощущений. Испытуемые вскоре обнаруживали, что структура их поля восприятия начинала изменяться, все более частыми становились галлюцинации и самовнушаемые восприятия времени. Когда период изоляции заканчивался, обычно обнаруживалась потеря способности ориентироваться в окружающем мире. Эти люди оказывались неспособными различать формы объектов (шар и пирамиду), а иногда даже воспринимали эти формы в измененном виде (называли трапецию квадратом). Они видели изменение цвета там, где оно не происходило и т. п.

Нарушения восприятия. При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запах воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми и грубыми. Эти изменения восприятия называются **гиперстезией**. Противоположное ей состояние – **гипестезия**, которая выражается в понижении восприимчивости к внешним стимулам и связано с умственным переутомлением. Окружающее становится неярким, неопределенным, утрачивая чувственную конкретность. Предметы словно лишаются красок, все выглядит блеклым и бесформенным. Звуки доносятся глухо, голоса окружающих утрачивают интонации. Все кажется малоподвижным, застывшим.

Галлюцинациями обычно называют восприятия, возникшие без наличия реального объекта (видения, призрачные звуки, голоса, запахи и т. п.). Галлюцинации являются, как правило, следствием того, что восприятие оказывается насыщенным не внешними действительными впечатлениями, а внутренними образами. Человеком, находящимся во власти галлюцинаций, они переживаются как истинно воспринимаемое, то есть люди во время галлюцинирования действительно видят, слышат, обоняют, а не воображают или представляют. Для галлюцинирующего субъекта чувственные ощущения являются такими же действительными, как и исходящие из объективного мира.

Наибольший интерес вызывают обычно зрительные галлюцинации, отличающиеся необычным многообразием видения, могут быть бесформенными пламя, дым, туман или, наоборот, казаться более четкими, нежели образы реальных предметов. Величина видений также характеризуется большой амплитудой: бывают как уменьшенные, так и увеличенные, гигантские. Зрительные галлюцинации могут быть и бесцветными, но гораздо чаще у них естественная или крайне интенсивная окраска, обычно ярко-красная или синяя. Видения могут быть подвижными или неподвижными, неменяющегося содержания (стабильные галлюцинации) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных

событий, разыгрывающихся, как на сцене или в кино (сценоподобные галлюцинации). Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас, или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение.

От галлюцинаций следует отличать **иллюзии**, то есть ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и воспринимаемого ошибочно, – главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на аффективные, вербальные (словесные) и парейдолические.

Аффективные (аффект – кратковременное, сильное эмоциональное возбуждение) **иллюзии** чаще всего обусловлены страхом или тревожным подавленным настроением. В этом состоянии даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, а случайный прохожий – насильником и убийцей.

Вербальные иллюзии заключаются в ложном восприятии содержания реально происходящих разговоров окружающих; человеку кажется, что эти разговоры содержат намеки на какие-то его неблагоприятные поступки, издевательства, скрытые угрозы по его адресу.

Очень интересны и показательны **перейдолические иллюзии**, обычно вызываемые снижением тонуса психической деятельности, общей пассивностью. Обычные узоры на обоях, трещины на стенах или на потолке, различные светотени, воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические чудовища, необыкновенные растения, красочные панорамы.

Внимание как процесс произвольной и непроизвольной направленности психики. Внимание. Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно смогло вызвать ориентировочную реакцию, которая и позволит нам «настроить» на него свои органы чувств. Подобная произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия и называется **вниманием**. Без него восприятие невозможно. Природа и сущность внимания вызывают серьезные разногласия в психологической науке. Некоторые специалисты даже сомневаются в существовании внимания

как особой самостоятельной функции, считают его только стороной или моментом других психических процессов. Но открытие нейронов внимания, клеток-детекторов новизна изучение особенностей функционирования ретикулярной формации и особенно образования доминант, являющихся физиологическим коррелятом внимания, позволяет утверждать, что оно представляет собой психическое образование, чьи структуры анатомически и физиологически относительно независимы от сенсорных процессов. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, *функционально оно всегда «внимание к чему-либо»*. Поэтому **внимание** следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание обуславливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей.

К **основным свойствам внимания** обычно относят следующие.

Концентрированность внимания. Это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный центр (фокус) всей психологической активности человека.

Интенсивность внимания. Характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом.

Устойчивость внимания. Способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Устойчивость внимания поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но их повторением. Например, телевизионная реклама и в сотый раз привлекает внимание взрослого зрителя, вызывает ориентировочную реакцию и у ребенка и даже (может быть еще в большей степени именно в том

случае) если ее содержание совершенно нелепо. Устойчивость – временная характеристика внимания.

Объем внимания. Показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека от 4 до 6 объектов, у ребенка не более 2-3). Объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида. Имеют также значения характеристики воспринимаемых объектов (их однородность, взаимосвязи) и профессиональные навыки самого субъекта.

Распределение внимания. Способность сосредотачивать внимание на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания. Наполеон мог, по нескольким свидетельствам, диктовать своим секретарям смесь ответственных дипломатических документов одновременно.

Переключение внимания. Возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида деятельности к другому. С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания. Переключение может быть произвольным, тогда его скорость – это показатель степени волевого контроля субъекта над своим поведением, и непроизвольным, связанным с отвлечением, что является показателем либо степени неустойчивости психики, либо свидетельствует о появлении сильных неожиданных раздражителей.

Классификация основных типов внимания обычно производится путем деления его реакции на: 1) генетически и социально обусловленные; 2) непосредственные или опосредованные; 3) происходящие автоматически или требующие волевого усилия и контроля.

В первом случае можно выделить «природный», естественный тип внимания, связанный обычно с проявлением инстинктов размножения и самосохранения или с саморегуляцией организма. Социально-обусловленное внимание – продукт обучения и воспитания. Например, голый человек, появившийся среди бела дня на центральной улице большого города, привлечет к себе

внимание не как субъект сексуального влечения (естественный тип внимания), а скорее, как нарушитель социального запрета, «табу», поддерживаемого основной массой населения.

Особый интерес психологов всегда привлекало произвольное внимание, требующее сознательного самоконтроля и сопровождаемое чувством усилия над собой, в некотором смысле самопринуждением индивида, который в этом случае подавляет свои произвольные реакции во имя долга, высших целей, разумной необходимости. Внезапно влетевший в аудиторию воробей вызовет произвольное внимание, а попытка понять и зафиксировать содержание серьезной лекции потребует произвольного внимания. Дело в том, что произвольное внимание в значительной мере и продукт, и условие нашей цивилизации, сделавшей необходимым непривлекательный труд – и производительный, и управленческий. По мнению французского психолога Т. Рибо, до возникновения цивилизации произвольное внимание практически не существовало. Дикарь со страстью предаётся охоте, войне, игре, но постоянный труд вызывает у него презрение. А ведь такой труд предполагает резкую конкретную форму произвольного внимания. Даже полудоминированные племена чувствуют отвращение к последовательному труду. Ч. Дарвин в одном из путешествий в Южную Америку спросил у гаучей, занятых, в основном, пьянством, азартными играми и воровством, почему они не работают. Один из них ответил: «Дни слишком длинные». Впрочем, есть основания говорить о генетической предрасположенности к произвольному вниманию. Тот же Ч. Дарвин заинтересовался тем, как дрессировщик обезьян отбирает своих будущих «артистов». Оказалось, что все зависит от их способности к вниманию. Если в то время, когда дрессировщик «говорит» с обезьяной, объясняет ей что-то, ее внимание легко отвлекается мухой, сидящей на стене, или подобными этому пустяками, то он делает вывод: «воспитуемый» совершенно не способен к обучению.

Можно предположить, что предрасположенность к произвольному вниманию является одним из факторов социального отбора, так как оно не только условие эффективной работоспособности нашего интеллекта, но и способствует лучшему взаимопониманию людей, предотвращает ненужные конфликты

между ними, то есть дает человеку определенные дополнительные шансы для успешной социальной адаптации.

Методическое резюме к лекции № 7

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Ощущение

Рецептор

Экстерорецептивные ощущения

Контактные ощущения

Дистантные ощущения

Интерорецептивные ощущения

Проприорецептивные ощущения

Пороги ощущений

Абсолютно низкий порог ощущений

Верхний абсолютный порог ощущений

Дифференциальный порог ощущений

Адаптация ощущений

Сенсбилизация ощущений

Синестезия ощущений

Восприятие

Перцепция

Апперцепция восприятия

Константность восприятия

Предметный характер восприятия

Целостность восприятия

Категориальность восприятия

Автокинетический эффект восприятия

Восприятие пространства

Гиперстезия

Гипестезия

Галлюцинации

Иллюзии

Внимание

Основные свойства внимания

Концентрированность внимания

Интенсивность внимания

Устойчивость внимания
 Объем внимания
 Распределение внимания
 Переключение внимания
 Типы внимания
 Генетически и социально обусловленные типы
 Непосредственные или опосредованные типы
 Непроизвольные или произвольные типы

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Чарлз Скотт Шеррингтон	Наиболее используемая систематизация ощущений, в которой выделил три основных класса
Вильгельм Вундт	Основной закон восприятия времени: «Всякий раз, когда мы обращаем свое внимание на течение времени, оно, кажется длиннее»

Ответьте на вопросы:

1. Дайте обобщенное определение понятию «ощущение».
2. Охарактеризуйте основные виды ощущений в соответствии с классификацией Чарлз Скотт Шеррингтона.
3. Раскройте основные типы психологической зависимости между интенсивностью ощущения и силой вызывающего его раздражителя, оперируя понятием «порог ощущений».
4. В чем основная суть понятия «адаптация ощущений».
5. Определите основную суть восприятия как психической функции. В чем основное отличие восприятия от ощущения?
6. Раскройте основные качества восприятия: апперцепция, константность, предметный характер, целостность, категориальность восприятия.
7. Дифференцируйте восприятие на основании доминирующего анализатора. Дайте им краткую характеристику.
8. Определите основную суть восприятия видимого движения и пространства.

9. В чем особенность восприятия времени? Какой основной закон восприятия времени определил В. Вундт?

10. Определите основные виды нарушения восприятия: гиперестезия, гипостезия, галлюцинации.

11. В чем основное отличие галлюцинаций от иллюзий?

12. Определите понятие «внимание». В чем его определенная уникальность?

13. Охарактеризуйте основные свойства внимания: концентрированность, интенсивность.

14. Охарактеризуйте основные свойства внимания: устойчивость, объем,

15. Охарактеризуйте основные свойства внимания: распределение, переключение.

16. Определите генетически и социально обусловленные типы внимания.

17. В чем особенность непосредственного или опосредованного типов внимания?

18. Какова природа типов внимания, происходящих автоматически или требующих волевого усилия и контроля?

19. Зачем человеку знания об ощущениях, восприятии, внимании? Каким образом использовать их в организации своей профессиональной деятельности?

20. Что из данной лекции необходимо учесть в процессе саморазвития и организации профессионального становления?

Лекция 8. Память

План:

1. Память как механизм фиксации информации и как психическая функция человека.
2. Виды памяти.
3. Мнемотехника как система развития памяти.

Литература:

1. Барабанщикова, Т. А., Рыжков, А.Н. Психологические методики изучения личности: Практикум / Под ред. Проф. А. Ф. Ануфриева. / Т.А. Барабанщикова [Текст]. – М.: ОСЬ-89, 2007.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко [Текст]. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997.
4. Шиянов, Е.Н., Котов, а И.Б. Развитие личности в обучении: Учебник для студентов педвузов. / Е.Н. Шиянов [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 38-39
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 3, презентация 8.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Память как механизм фиксации информации и как психическая функция человека. Все, что происходит в нашей психике, в каком-то смысле в ней и остается. Иногда – навсегда. Остается как «след» прошедшего, его знак, шифр, образ. Каждый из нас может подтвердить, что повторно воспринимаемое и переживаемое осознается нами именно как повторение «известного», то есть мы готовы утверждать, что это уже было.

Способность постоянно накапливать информацию, являющаяся важнейшей особенностью психики носит универсальный

характер, охватывает все сферы и периоды психической деятельности и во многих случаях реализуется автоматически, почти бессознательно. В качестве примеров можно привести и ставшие в психологии классическими две достоверные истории. Совершенно неграмотная женщина заболела и в лихорадочном бреду громко выкрикивала латинские и греческие изречения, смысла которых явно не понимала. Оказалось, что в детстве она служила у пастора, имевшего обыкновение заучивать вслух цитаты античных классиков. Женщина невольно запомнила их навсегда, о чем, впрочем, до болезни сама не подозревала. Человек, которого гипнотизировали в аптеке, правильно воспроизвел наизусть сотни надписей на лекарственных упаковках, хотя и не имел никакого отношения к медицине.

Память есть у всех живых существ. Появились данные о способности к запоминанию даже у растений. В самом широком смысле **память** можно определить как *механизм фиксации информации, приобретенной и используемой живым организмом. Человеческая память – это, прежде всего накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, то есть всего, что с ним произошло.* Память – это способ существования психики во времени, удержание прошлого, то есть того, чего уже нет в настоящем. Поэтому память – необходимое условие единства человеческой психики, нашей психологической идентичности.

Структура памяти. Большинство психологов признает существование нескольких уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация. Первому уровню соответствует *непосредственный или сенсорный тип памяти.* Ее системы удерживают довольно точные и полные данные о том, как воспринимается мир нашими органами чувств на уровне рецепторов. Длительность сохранения данных 0,1 – 0,5 секунд.

Обнаружить, как действует наша сенсорная память, несложно. Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а потом медленно исчезает. Можно просто поводить карандашом или пальцем взад и вперед перед глазами, глядя прямо перед собой. Обратите внимание на рас-

плавчатый образ, следующий за движущимся предметом. Это – содержание сенсорной памяти.

Если полученная таким образом информация привлечет внимание высших отделов мозга, она будет храниться еще около 20 секунд (без повторения или повторного воспроизведения сигнала, пока мозг ее обрабатывает и интерпретирует). Это второй уровень – **кратковременная память**. Информация, подобная нескольким последним словам предложения (которое вы только что услышали или прочитали), номерам телефонов, чьим-нибудь фамилиям, может быть удержана кратковременной памятью в очень ограниченном объеме: пять-девять цифр, букв или название пяти-деяти предметов. И только делая сознательные усилия, вновь и вновь повторяя материал, содержащийся в кратковременной памяти, его можно удержать на неопределенно долгое время. Следовательно, кратковременная память все же поддается сознательной регуляции, может контролироваться человеком. А «непосредственные отпечатки» сенсорной информации повторить нельзя, они сохраняются лишь десятые доли секунды, и продлить их психика возможности не имеет. Кратковременная память позволяет человеку перерабатывать колоссальный объем информации, не перегружая мозг, благодаря тому, что она отсеивает все ненужное и оставляет потенциально полезное, необходимое для решения сиюминутных (актуальных) проблем (**оперативная память**).

Накопление опыта связано с **долговременной памятью**, чья емкость и длительность в принципе безграничны. Существует явное и убедительное различие между памятью на только что случившиеся события и на события далекого прошлого. О первых мы вспоминаем легко и непосредственно, а вспомнить вторые бывает трудно, для этого требуется иногда много времени. Кратковременная память: «Какими были последние слова предыдущего предложения?» Долговременная память: «Что Вы ели на обед в прошлое воскресенье?» Введение в долговременную память нового материала и последующее воспроизведение его требуют значительных усилий. Оперативные и аналитические центры нашей психики лишь частично контролируют свою информационную базу, поэтому нам и бывает трудно извлекать из всей массы хранимой в ней информации именно те сведения,

которые требуются в данный момент. В то же время ряд сложнейших операций, связанных, например, с реализацией правил грамматики, логики и интерпретацией символов печатного текста, то есть с чтением, производится системами долговременной памяти быстро и практически автоматически.

Виды памяти. В соответствии с типом запоминаемого материала выделяют следующие четыре вида памяти. Генетически первичной считают **двигательную память**, то есть способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук, пользоваться инструментами, водить машину и т. п.). Затем формируется **образная память**, то есть возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. В зависимости от того, какой анализатор принимал наибольшее участие в формировании образа, можно говорить о пяти подвидах образной памяти: *зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой*. Психика человека ориентирована, прежде всего, на зрительную и слуховую память, отличающихся у него большой дифференциацией (особо «память» на лица, ситуации, интонации и т. п.).

Практически одновременно с двигательной формируется **эмоциональная память**, представляющая собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов. Человек, которого сильно испугала выскочившая из подъезда собака, еще долго будет вздрагивать, проходя мимо (память страха, стыда, слепой ярости и т. п.). Высшим видом памяти, присущим только человеку, считается **вербальная** (иногда называемая словесно-логической или семантической) **память**. С ее помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счет и т. п.). Семантическая память как продукт культуры включает в себя формы мышления, способы познания и анализа, основные грамматические правила родного языка.

По степени волевого процесса запоминания и воспроизводства различают **непроизвольную** (мы иногда и не хотим, а запоминаем) и **произвольную память**. В последнем случае человек как бы ставит перед собой задачу: «запомни!» Но волевое усилие не гарантирует успеха, мы часто забываем именно то, что и боялись забыть.

Наиболее загадочными остаются механизмы генетической памяти, с помощью которой происходит наследственно обусловленная регуляция психических реакций и действий человека, связанных, прежде всего с врожденными инстинктами самосохранения и размножения.

Процессы памяти. Существует три главных процесса, синтез которых и образует память как целостное функциональное образование психики. Во время первого из них – *запоминания*, происходит, прежде всего, анализ и идентификация различных



Г. Эббингауз

характеристик поступающей информации, ее кодирование. Второй процесс памяти – *хранение информации*, связанный, в основном, с ее организацией и удержанием. Третий – *воспроизведение*, непроизвольное или произвольное (последнее называется также припоминанием). Воспроизведение информации справедливо можно считать основной функцией, основным назначением памяти – дать человеку возможность использовать данные своего опыта.

Память относится к одному из самых индивидуализированных явлений психики и зависит от множества факторов: особенностей мозга и всей центральной нервной системы, среды, характера деятельности, типа личности и т. п. Поэтому трудно определить общие закономерности запоминания и еще труднее научиться эффективно им управлять, хотя и существует множество рекомендаций на сей счет, разрабатываются целые методики совершенствования памяти.

Мнемотехника как система развития памяти. Немецкий психолог **Герман Эббингауз (1850-1909)** предложил единую систему из 14 закономерностей механического запоминания нейтрального в смысловом и эмоциональном отношениях материала. Можно привести некоторые из них.

1. Сильнее всего (иногда навсегда) запоминаются относительно элементарные, но сильно действующие внешние воздействия, которые человек переживает впервые.

2. Сложная информация, не вызывающая сильных эмоциональных реакций, долго в памяти не задержится.

3. Чем выше концентрация внимания на данных, тем быстрее произойдет их запоминание.

4. Точность воспроизводимой информации плохо поддается субъективной оценке («врет, как очевидец»). Необходимо несколько скептически, настороженно относиться к надежности даже своих собственных воспоминаний, быть готовым к тому, что в них обнаружатся пробелы и ошибки.

5. При запоминании длинного ряда данных или впечатлений лучше всего воспроизводятся их начало и конец.

6. Повторение (прямое или опосредованное) – единственная относительная гарантия надежности запоминания.

7. Логически связанные или взаимообусловленные данные легче запомнить, так как складывается ассоциативная связь впечатлений. Поэтому при воспроизведении одни и те же элементы как бы «тянут» за собой другие.

В принципе память каждого человека отличается избирательностью, особенно заметной при произвольном запоминании. Успех произвольного запоминания зависит во многом от адекватности (соответствия) характера, запоминаемого установкам нашего восприятия. Например, нужно вспомнить о вечере в гостях у родственников или знакомых. Одни легко расскажут о том, кто и как был одет (чаще это женщины), другие подробно расскажут о том, что пили и чем закусывали, третьи, кстати, очень немногие, уверенно вспомнят содержание общих разговоров собравшихся.

Способность к запоминанию различных типов данных зависит и от того, какое полушарие у человека является доминантным – *левое или правое*. В первом случае оказываются эффективными механизмы семантической памяти (на схемы, логику доказательств, термины и т. д.), во втором – зрительной и двигательной памяти (на узоры, последовательность действий, ориентировку и т. п.).

Удерживаемая в памяти информация отличается определенной динамичностью, как бы самостоятельно «живет» в нашей психике: иногда произвольно актуализируется в ней, в других же случаях без явных причин становится ускользающей, почти недоступной. Одни из немногих известных циклов подобной динамики называется реминисценцией: очень часто то, что мы с

трудом воспроизводили сразу же после запоминания, через некоторое время (обычно через 2- 4 дня) вспоминается нами ясно и подробно.

Большое значение имеет контекст, в котором происходит воспоминание: ваши старые вещи, книги, дом, где вы жили в детстве, как бы оживляют связанные с ними впечатления. Интересен *эффект Зейгарник*, названный в честь автора **Блюмы Вульфовны Зейгарник**: человек гораздо лучше запоминает действия незавершенные, ситуации, не получившие

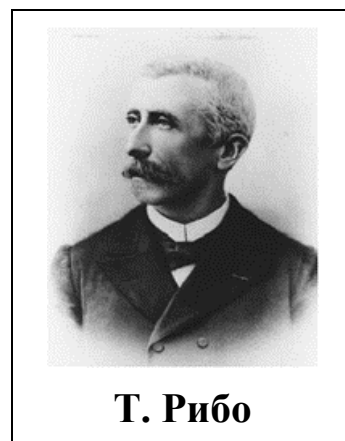


Б.В. Зейгарник

естественного разрешения. Если мы не смогли (или нам помешали) что-то доесть, допить, кого-то «долюбить», были близко к цели, но не добились желаемого, то мы запоминаем это надолго, а завершенное забывается очень легко. Эта особенность памяти обусловлена тем, что незавершенное действие – источник сильных отрицательных эмоций, которые в принципе во много раз мощнее по силе воздействия, чем положительные. Поэтому люди очень хорошо помнят неудачную любовь, болезни, несчастье, то, как они сидели в окопе или в тюрьме, страдали, мучились и т. п., и сохраняют достаточно расплывчатое воспоминание о «естественном» течении жизни.

Факторы забывания. Большинство проблем с памятью связаны не с трудностями запоминания, а скорее – припоминания. Некоторые данные современной науки позволяют утверждать, что информация в здоровом мозге хранится неопределенно долго, но большей ее частью человек (в обычных для себя условиях) не может воспользоваться. Она ему практически недоступна, он ее «забыл», хотя и справедливо утверждает, что когда-то об этом «знал», читал, слышал, но это и есть *забывание*, временное ситуационное, внезапное, полное или частичное, избирательное и т. п., то есть *процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема могущих быть актуализированных в психике данных*. Глубина забывания бывает поразительной, иногда «забывшие» отрицают сам факт своего знакомства с тем, что им надо вспомнить, не узнают то, с чем неоднократно сталкивались.

Забывание может быть обусловлено различными факторами. **Первый** и самый очевидный из них – **время**. Менее часа требуется, чтобы забыть половину механически заученного материала. Казалось бы, очевидная зависимость: чем большее время нахождения информации в психике, тем глубже забывание. Но для психики характерны парадоксальные явления: пожилые люди (возраст – это временная характеристика) легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное. Этот феномен называется «законом Рибо», законом обратного хода памяти, сформулирован в конце XIX в. французским психологом **Теодюль Рибо** (1839-1916). **Вторым фактором** забывания обычно считают **активное использование имеющейся информации**. Забывается то, в чем нет постоянной потребности или необходимости, это справедливо более всего по отношению к семантической памяти на информацию, полученную в зрелом возрасте. Впечатления детства, двигательные навыки (езда на велосипеде, игра на гитаре, умение плавать) остаются достаточно устойчивыми в течение десятилетий, без каких-либо упражнений. Известен, впрочем, случай, когда человек, просидевший в тюрьме около трех лет, разучился завязывать не только галстук, но и шнурки на ботинках.



Т. Рибо

Забывание может быть обусловлено **работой защитных механизмов нашей психики**, которые вытесняют из сознания в подсознание травмирующие нас впечатления, где они затем более или менее надежно удерживаются. Следовательно, «забывается» то, что нарушает психологическое равновесие, вызывает постоянное негативное напряжение («мотивированное забывание»).

Индивидуальные параметры человеческой памяти отличаются очень большим диапазоном, поэтому понятие «нормальная память» достаточно расплывчато. Например, ваши воспоминания вдруг становятся живее и резче, детальнее обычного, в них воспроизводятся самые мелкие подробности, вы и не подозревали, что все это «помните». В этом случае говорят о **гиперфункции памяти**, которая связана обычно с сильным возбуждением, лихорадоч-

ным волнением, приемом некоторых наркотиков или гипнотическим воздействием. Нарушение эмоционального равновесия, чувства неуверенности и тревожности задают тематическую направленность гиперфункции памяти, которая принимает в этих случаях форму навязчивых воспоминаний. Мы непреодолимо вспоминаем (в самой яркой образной форме) свои крайне неприятные или позорные поступки. Изгнать подобные воспоминания практически невозможно: они возвращаются вновь и вновь, вызывая у нас чувство стыда и раскаяния («память совести»).

При *амнезии* вначале утрачиваются способности запоминать новую информацию, а затем последовательно сокращаются информационные запасы памяти. В первую очередь забывается то, что было усвоено совсем недавно, то есть новые данные и новые ассоциации, затем утрачиваются воспоминания о последних годах жизни. Зафиксированные в памяти события детства, юности сохраняются гораздо дольше. Быстрее люди утрачивают память, связанную с правилами сложных мыслительных действий, комплексных оценок, устойчивее всего манера держаться, походка и т. п.

Интересные факты обманов памяти, имеющих обычно форму *крайне односторонней избирательности воспоминаний, ложных воспоминаний (конфибуляции) и искажений памяти*. Обусловлены они обычно сильными желаниями, неудовлетворенными потребностями и влечениями. Простейший случай: ребенку дают конфету, он ее быстро съедает, а затем «забывает» об этом и совершенно искренне доказывает, что он ничего не получал. Переубедить его (как и многих взрослых) в подобных случаях практически не удастся. Память легко становится рабой человеческих страстей, предубеждений и влечений. Именно поэтому непредвзятые, объективные воспоминания о прошлом – большая редкость. Искажения памяти, часто связаны с ослаблением способности различать свое и чужое, то, что человек переживал в действительности, и то, о чем он слышал или читал. При многократном повторении таких воспоминаний происходит их полная персонификация, то есть человек совершенно естественно и органично считает своими чужие мысли, идеи, которые он иногда сам и отвергал, вспоминает о деталях событий, в которых никогда не участвовал. Это показывает, насколько па-

мять тесно связана с воображением, фантазией, и с тем, что иногда называют психологической реальностью.

Центр памяти. Связь эмоциональной и мотивационной структур психики с характером запоминания и воспроизведения подтвердили последние данные нейрофизиологических исследований. Оказалось, что большую роль в закреплении информации играют те же подкорковые области (прежде всего лимбическая система), которые ответственны за аффективную и мотивационную активацию психики. В целом же проблема локализации психических функций в мозге (а без ее решения трудно ответить на вопрос о сущности памяти) все еще во многом не решена. Мало того, что пока остается непонятным, как кодируются в мозге, скажем, данные зрительных рецепторов, нельзя даже определить, где хранятся эти данные.

Первые сведения о локализации психических функций в мозге были получены путем наблюдений за больными, перенесшими мозговые травмы. При этом было установлено, что повреждения затылочных долей мозга вызывает нарушение зрения, лобных долей – эмоций, разрушение левого полушария негативно влияет на речь и т. п.

Но, к всеобщему удивлению, до самого последнего времени приходилось констатировать тот факт, что не только животные, но и люди могут переносить обширные повреждения мозга без явных нарушений памяти. Единственно обнаруженная закономерность носила самый общий характер: чем обширнее повреждение мозга, тем серьезнее его последствия для памяти. Это положение называется законом действия массы: память разрушается пропорционально весу разрушенной мозговой ткани. Даже удаление 20% мозга (при хирургических операциях) не приводит к утрате памяти. Поэтому возникли сомнения в существовании локализованного центра памяти, ряд психологов однозначно утверждали, что органом памяти следует считать весь мозг.

В самое последнее время стали известны два новых обстоятельства, которые позволяют надеяться на решение проблемы информационного центра психики. Во-первых, обнаружилось, что при прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, то есть человек вдруг вспоминал то, что давно забыл, и легко продолжал

помнить «забытое» после операции. Во-вторых, был найден если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможно. Этот центр называется «гиппокамп» и расположен в височной доле мозга. После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминание новых данных не наблюдалось. Но вопрос о том, где хранится ранее полученная информация, остается без ответа.

Окончательное же решение проблемы памяти станет возможным только после разрешения длящегося всю историю психологии и физиологии спора о физической природе носителей информации в мозге (белки, молекулы).

Мнемони́ка (греч. τὰ μνημονικά – искусство запоминания), **мнемотэ́хника** – совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей). Замена абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией в памяти различных типов для упрощения запоминания. В современной трактовке **мнемоника** обозначает всю совокупность приемов и методов запоминания информации, применяемых в той или иной системе, а термин **мнемотехника** трактуется как практическое применение методов, определённых в данной конкретной мнемонике.

Основные приёмы:

- Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации
- Рифмизация
- Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных
- Нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией
- Метод Цицерона на пространственное воображение
- Метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти
- Методы запоминания цифр:

- закономерности
- знакомые числа

Методическое резюме к лекции № 8

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Память

Человеческая память

Непосредственный или сенсорный тип памяти

Кратковременная память

Оперативная память

Долговременная память

Двигательная память

Образная (зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая) память

Эмоциональная память

Вербальная память

Произвольная память

Непроизвольная память

Процессы памяти: запоминание, хранение информации, воспроизведение

Факторы забывания

Гиперфункция памяти

Амнезия

Центр памяти

Мнемоника и мнемотехника

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Герман Эббингауз	Предложил единую систему из 14 закономерностей механического запоминания нейтрального в смысловом и эмоциональном отношениях материала
Теодюль Рибо	Сформулировал закон обратного хода памяти: пожилые люди легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное
Блюма Вульфовна Зейгарник	Эффект Зейгарник: человек гораздо лучше запоминает действия незавершенные, ситуации, не получившие естественного разрешения

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «память в широком смысле слова. В чем особенность человеческой памяти.
2. Охарактеризуйте основные уровни памяти: непосредственный или сенсорный тип памяти, кратковременная память, долговременная память.
3. В чем взаимосвязь основных уровней памяти?
4. Назовите основные виды памяти.
5. Какова особенность двигательной памяти?
6. В чем отличие двигательной памяти от образной?
7. Перечислите основные подвиды образной памяти.
8. Что является основанием для определения подвидов образной памяти?
9. В чем особенность эмоциональной памяти.
10. Почему вербальную память является высшим видом памяти?
11. В чем отличие произвольной памяти от произвольной?
12. Дайте характеристику основным процессам памяти.
13. Приведите примеры закономерностей механического запоминания из классификации Германа Эббингауза.
14. Каким образом способность к запоминанию различных типов данных зависит от полушарий головного мозга?

15. В чем суть эффекта Зейгарник?
16. Что такое процесс забывания? В чем его суть?
17. Определите основные факторы забывания. Каким образом необходимо их учитывать при организации своей профессиональной деятельности?
18. Перечислите основные виды нарушений памяти. Для чего важно их знать?
19. В чем отличие мнемоники от мнемотехники?
20. Приведите примеры основных приемов мнемотехники.

Лекция 9.

Мышление и речь

План:

1. Мышление как процесс открытия нового.
2. Связь мышления и интеллекта.
3. Речь как система передачи информации.

Литература:

1. Барабанщикова, Т. А., Рыжков, А.Н. Психологические методики изучения личности: Практикум / Под ред. Проф. А. Ф. Ануфриева. / Т.А. Барабанщикова [Текст]. – М.: ОСЬ-89, 2007.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко [Текст]. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997.
4. Шиянов, Е.Н., Котов, И.Б. Развитие личности в обучении: Учебник для студентов педвузов. / Е.Н. Шиянов [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 39-40, 42-44.
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008. – Модуль 3, презентация 9.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Мышление как процесс открытия нового. Многие люди охотно готовы считать себя разумными животными и только. Но даже в этом случае необходимо четко определить, что такое разум, и чем, собственно, отличается умственный процесс, который мы называем «мышлением», от множества других. Мышление в чистом виде, как совершенно независимый самодостаточный психический процесс, реально не существует, оно неотделимо от восприятия, внимания, воображения, памяти, речи и т.п. Кроме

того, неоправданно называть мышлением наши простейшие осознаваемые реакции: однозначные характеристики, механические перечисления и повторения, потоки туманных образов, расплывчатых воспоминаний, случайных ассоциаций. Мы, таким образом, не мыслим, а, скорее, привычно, и, в общем-то, правильно реагируем на обстоятельства своего инерционного пребывания в этом мире: «На второе была курица... (пауза). С рисом... (пауза). Вкусно».

Подобные умственные процессы отличаются от мышления тем, что они репродуктивны, «мышление же в строгом смысле этого слова – продуктивно» (У. Джемс). Оно представляет собой способность ориентироваться в новых для нас данных, способность понимать их. Это понимание реализуется в образовании относительно нового знания, отсутствовавшего у мыслящего человека до этого момента. Причем мышление – это, прежде всего осознание и понимание не конкретных, а общих свойств и закономерностей, которые прямо, непосредственно («наглядно») человеку в его опыте не даны. Их надо осмыслить, как бы вывести или вычлениить. Следовательно, можно утверждать, что *мышление* – это психологический процесс с открытием (возможно – субъективно, то есть для мыслящего) нового знания, решение проблем на основе переработки полученной информации.

Мышление тесно связано с языком. Выделяя группы предметов или явлений, их признаки и особенности, человек их называет и тем самым обобщает, систематизирует, что и дает возможность затем как бы «подвести» под них общие правила. **Обобщение** – первый важнейший признак мышления. Поэтому оно способно перерабатывать колоссальные объемы информации, аккумулировать опыт многих поколений. Второй признак мышления – его *опосредованный характер*. Новое знание не дается в готовой форме, мышление извлекает его как бы «из себя», оперируя с имеющейся в его распоряжении информацией.

Исходными моментами мышления являются вопросы или проблемы типа: «Что такое? Почему? Как от этого избавиться? Кто виноват? Что делать?» Появление подобных вопросов обычно свидетельствует о «проблемной ситуации», в которой оказался индивид, ситуации, вызывающей мыслительное напряжение. Психологи определяют ее как «стимул» мыслительной активно-

сти. Но речь идет не о прямой (внешней, «объективной») стимуляции нашего разума. *Мотивом мышления становится отображение и осознание нашей психикой факта появления проблемной ситуации.* Это осознание и принимает формы вопросов, задач, проблем, которые требуют (от нас) своего разрешения, а у нас нет готовых ответов или рецептов действий («Что отвечать?» «Где занять?» «Что ей соврать?»). «Осознать, сформулировать вопрос – подняться до известного понимания. А понять, правильно поставить проблему – значит, найти метод для ее разрешения. Возникновение вопросов – первый признак начинающейся работы мысли и понимания». – **Сергей Леонидович Рубинштейн (рис 33).** Если человеку «все понятно» изначально, для него не существует «темных» проблем и вопросов, то это грозный, недвусмысленный показатель отсутствия или очень слабой работы мысли. «Только для того, кто не привык самостоятельно мыслить, не существует проблем; все представляется само собой разумеющимся лишь тому, чей разум еще бездействует» (С.Л. Рубинштейн). Счастливые люди не только «часов», но и проблем «не наблюдают». Интенсивность мышления прямо пропорциональна тем ситуационным или интеллектуальным трудностям, которые мы должны преодолевать.

Виды мышления. Многообразие типов мыслительных задач обусловило и многообразие механизмов и способов мышления. В его структуре можно выделить комплекс логических операций: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, формирование и определение понятий. Процессы мышления происходят обычно в формах единичных, частных или общих суждений, индуктивных или дедуктивных умозаключений. Обычно выделяют четыре вида мышления.

Теоретическое понятийное (абстрактное) мышление: имеющий такое мышление человек пытается решить проблему только с помощью логики и уже имеющихся данных, не обращаясь к эмпирическим (то есть опытным) данным. Основной фактор успешного решения задач с помощью абстрактного мышления – полнота и надежность исходной информации. Поэтому отнеситесь с доверием к выводам теоретика-астронома, постарайтесь не попадать на прием к врачу-теоретику и побыстрее за-

будьте советы теоретиков от педагогики, сексологии, диетологии, а если не сможете их забыть, уверенно делайте все наоборот.

Второй вид мышления – образно-теоретический, в прошлые века в связи с ним называли имена поэтов, художников, архитекторов. В наше время этих имен никто не знает, поэтому вспомните о знаменитых портных, парикмахерах, парфюмерах и постановщиках телешоу.

Практические задачи решаются обычно с помощью **наглядно-действенного** (необходимого инженеру-механику, слесарю-ремонтнику) или **наглядно-образного** (необходимого диспетчеру авиалиний, цыганке-гадалке, выбирающей подходящую клиентку, вору-карманнику и т. п.) мышления.

В реальной жизни жесткой дифференциации быть не может. Тому же карманнику для удачного определения потенциальной жертвы потребуется наглядно-образное мышление (подбор индивида невнимательного, рассеянного, чем-то сильно возбужденного или подавленного), а для самой кражи – наглядно-действенное мышление, то, что называется «ручным интеллектом». Все четыре вида мышления не просто сосуществуют, но обычно необходимы для большинства видов деятельности. Хотя в узко специализированных сферах отчетливо проявляется доминирование одного из них.

В современной прикладной психологии большое внимание уделяется изучению индивидуальных особенностей мышления. Более или менее надежно можно установить оптимальный (для вас) темп умственной деятельности, степень ее критичности и самостоятельности. Это относительно нейтральные и универсальные показатели. Широту мышления, его глубину и гибкость оценить объективно трудно, суть этих качеств не поддается однозначным определениям, и слишком специфично их проявление в различных условиях. Отличающийся профессиональной гибкостью ума адвокат может оказаться весьма стандартно, стереотипно мыслящим садоводом или любовником.

Расстройства мышления. Гораздо лучше удастся определять формы и уровни расстройств мышления, степень его отклонения от стандартов, «нормы». При эйфории, повышенном настроении, увлеченности (у некоторых людей – в начальной фазе опьянения) происходит необычайное ускорение мыслительно-

го процесса, одна мысль как бы «наезжает» на другую. Непрерывно возникающие мысли, суждения, становясь все более поверхностными, заполняют наше сознание и изливаются целыми потоками на окружающих. Подобный произвольный, непрерывный и неуправляемый поток мыслей называется **«ментизмом»**.

Противоположное качество – неоправданная **«обстоятельность мышления»**. Оно становится как бы вязким, малоподвижным, при этом обычно утрачивается способность выделять главное, существенное. Рассказывая о чем-либо, люди, страдающие подобной «обстоятельностью», старательно и бесконечно описывают всякие мелочи, подробности, не имеющие никакого значения детали.

Люди эмоциональные, возбудимые иногда пытаются объединять несопоставимое: совершенно разные обстоятельства и явления, противоречащие друг другу идеи и положения, допускают подмену одних понятий другими. Такое «субъективное» мышление называют **паралогическим** (женская логика).

Иногда с мышлением происходят и более странные вещи: логические связи нарушены, смысловое единство отсутствует, но грамматическое построение фраз остается совершенно правильным. Человек с серьезным видом вам что-то объясняет, а вы не можете понять, в чем дело: «Или «оратор» сам толком не понимает хода своих мыслей, или это я еще не дорос до их понимания?» Такое мышление называю **«разорванным»** («разорванное мышление»).

Привычка к шаблонным решениям и выводам может привести к неспособности самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций и принимать оригинальные решения, то есть к тому, что в психологии называют **функциональной ригидностью мышления**. Эта особенность мышления связана с его чрезмерной зависимостью от накопленного опыта, чья ограниченность и повторяемость затем воспроизводится стереотипами мысли. Напротив, чрезмерная раскрепощенность фантазии, односторонняя субъективная заданность мыслительного процесса делают его достаточно независимым от внешней реальности. Ребенок или взрослый мечтает, воображая себя героем, изобретателем, великим человеком и т. п.

Выдуманный фантастический мир, отражающий глубинные процессы нашей психики, у некоторых людей становится определяющим фактором мышления. В этом случае можно говорить об **аутистическом мышлении**. Аутизм означает столь глубокое погружение в мир своих личных переживаний, что исчезает интерес к реальности, теряются и слабеют контакты с действительностью, исчезает стремление общаться с окружающими. Аутистическое мышление способно «осуществить» все наши желания: играющего ребенка делает генералом, девочку с куклой превращает в счастливую мать; в религии оно как бы «исполняет» наши надежды на вечную жизнь, высшую справедливость, на возможность радости без горя; во сне оно с готовностью рисует нам наши самые затаенные мечты и страхи. Конечно, можно утверждать, что аутистическое мышление не способно влиять на реальную жизнь, что это бесплодные фантазии, не более, но следует понять, что мышление перерабатывает информацию не только о внешнем мире, одновременно оно оперирует данными о своем субъекте, мыслящем человеке, и о том, что происходит в той самой психике, частью которой оно (мышление) является. Аутистическое мышление отражает «психическую реальность», удивительное переплетение мотивов, желаний, влечений, устремлений и эмоциональных реакций, которые в совокупности могут быть названы душевным состоянием человека.

Крайняя степень расстройства мышления – **бред, или «интеллектуальная мономания»**. Бредовыми считаются мысли, идеи, рассуждения, не соответствующие действительности, явно противоречащие ей. Во всех остальных отношениях нормально рассуждающие и мыслящие люди вдруг начинают высказывать крайне странные для окружающих идеи, не поддаваясь никаким переубеждениям. Одни, не имея медицинского образования, изобретают «новый» способ лечения, например, рака, и все силы отдают борьбе за «внедрение» своего гениального открытия («бред изобретательства»). Другие разрабатывают проекты совершенствования общественного устройства и готовы на все ради борьбы за счастье человечества («бред реформаторства»). Третьи поглощены житейскими проблемами: они или круглосуточно «устанавливают» факт неверности своего супруга, в которой, впрочем, и так заведомо убеждены («бред ревности»), либо,

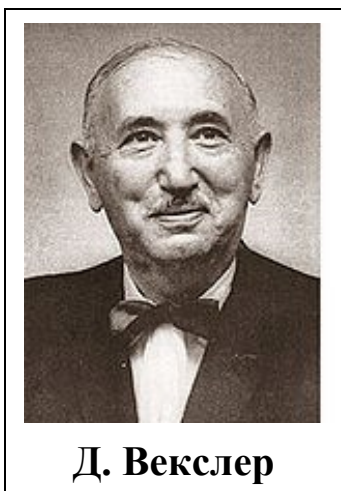
уверенные, что в них все влюблены, назойливо пристают с любовными объяснениями к окружающим («эротический бред»). Наиболее распространенным считается «бред преследования»: с человеком якобы плохо обращаются на службе, подсовывают ему самую трудную работу, издеваются, угрожают, начинают преследовать. Какие-то странные личности (иезуиты, фашисты, онанисты, журналисты и подозрительные собаки) повсюду ходят за ним, делают его жизнь невозможной, высасывают из него знания, мысли, силы и грозят окончательно уничтожить. Психиатры давно отметили удивительное обстоятельство: сюжеты бреда, его идеи повторяются во всех культурах, у представителей самых различных национальностей и практически не меняются тысячелетиями. Детали бредового утверждения определяются историческими условиями, а схемы однотипны. В Древнем Египте некто мог утверждать, что он сын фараона, об этом пока никто не догадывается, но, рано или поздно, отец признает его и возвысит («бред высокого происхождения»). Удивительное сходство бредовых идей «всех времен и народов» подтверждает, что психическая жизнь людей подчинялась и подчиняется единым и достаточно устойчивым закономерностям.

Интеллектуальное качество и степень «убедительности» бредовых идей зависят от возможностей мышления того, кто ими «захвачен». Обнаружить «бредовый» характер умело излагаемых идей далеко не просто, да и не всегда возможно. Поэтому бредовые интерпретации и положения могут легко «заражать» окружающих, а в руках фанатичных или параноидальных личностей оказываются грозным социальным оружием.

Связь мышления и интеллекта. Интеллект. Анализ мышления неизбежно приводит к вопросу об умственных (мыслительных) способностях, т. е. к вопросу о том, что именно представляет собой наш ум, как устроен, каковы его особенности. Психология решает эти проблемы, исследуя то, что называется человеческим интеллектом, под которым обычно понимается совокупность всех умственных способностей, обеспечивающих человеку возможность решать разнообразные задачи.

Интеллектуальная активность – это специфически человеческий способ приспособливаться (адаптироваться) к условиям своего существования. По определению американского

психолога **Давида Векслера**, создавшего в 1939 году первую систему измерения интеллекта взрослого человека, интеллект – это



Д. Векслер

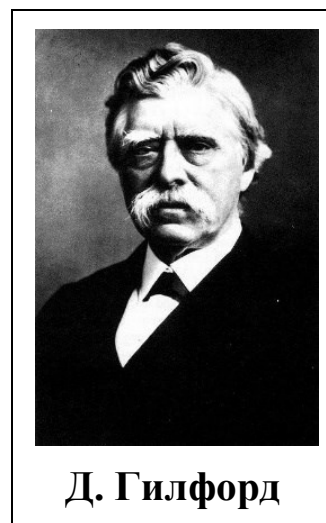
глобальная способность разумно действовать, рационально мыс

лить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами. В самом широком смысле слова, интеллект – эта наша способность осознанно адаптироваться к окружающей среде. **Интеллект**

представляет собой *многомерное явление, которое можно оценивать по трем измерениям: как систему операций с данными (оперативно); как сумму определенных данных (по содержанию); по тому, к чему при-*

водит наша интеллектуальная деятельность (то есть по ее результатам).

На рисунке 4 представлена структура интеллекта, разработанная **Джой Полом Гилфордом**. Его кубическая модель представляет попытку определить каждую из 120 специфических способностей, исходя из трех размерностей мышления: *о чем мы думаем (содержание), как мы об этом думаем (операция) и к чему приводит это умственное действие (результат)*. Например, при заучивании таких символических обозначений, как сигналы азбуки Морзе (EI2), при запоминании семантических преобразований, необходимых для



Д. Гилфорд

спряжения глагола в том или ином времени (DV3), или при оценке изменений в поведении, когда необходимо пойти на работу по новому пути (AV4), вовлекаются совсем различные типы интеллекта. Тип интеллекта конкретного человека будет определяться преобладанием какой-либо комбинации из этих 120 вариантов. Для более общих характеристик используют понятия: а) **конкретного практического интеллекта**, необходимого в повседневной жизни; б) **абстрактного интеллекта**, с помощью которого оперируют со словами, терминами, символами; в) **«потенциального» интеллекта** – совокупности врожденных спо-

способностей к мышлению, абстрагированию и рассуждению, достигающих своего предельного развития к 16-20-летнему возрасту (в зависимости от пола); г) **приобретенного интеллекта** – характеристики общей суммы конкретных знаний, умений, навыков, приобретаемых человеком в продолжение всей его жизни.

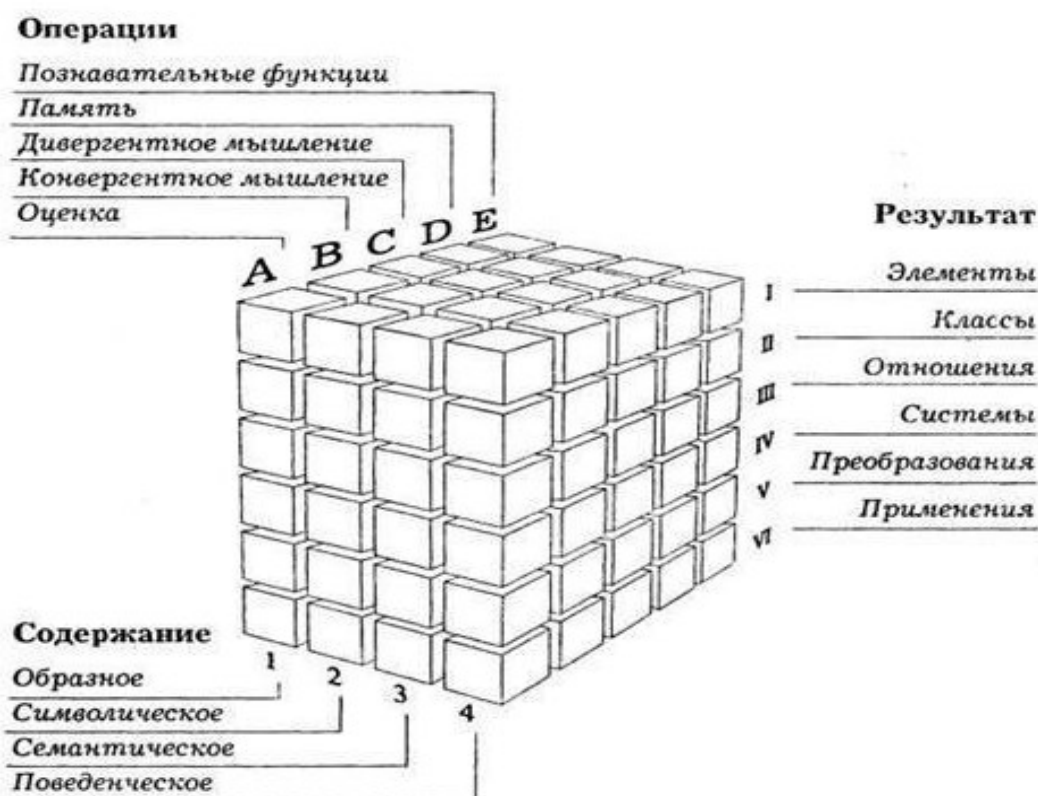


Рисунок 4 Структура интеллекта, разработанная Д. Гилфорда

Как и все функции психики, интеллект находится под воздействием, с одной стороны, наследственности, а с другой – под влиянием окружающей среды (адаптационная обусловленность). Наследственная обусловленность связана со многими факторами: 1) **генетическая обусловленность**, то есть влияние наследственной информации, полученной от родителей, на направление и возможности интеллекта; 2) **физическое и психическое состояние матери** (питание, здоровье) во время беременности (о значении этого фактора знали уже в первобытную эпоху, так как эпидемии наследственного сифилиса превращали и превращают целые этносы в скопище полу идиотов); 3) **хромосомные ано-**

малии (например, болезнь Дауна); 4) экологические условия, употребление лекарственных средств, наркотиков и т. п.

Адаптационная обусловленность интеллекта проявляется, прежде всего, во влиянии на умственное развитие следующих факторов: 1) особенностей питания ребенка (особенно в первые 1,5 года); 2) психической стимуляции интеллектуальной активности ребенка со стороны взрослых (дети, живущие в приютах и домах ребенка, заметно отстают в умственном развитии); 3) числа детей в семье, ее социального статуса (этот фактор связан с экономическим и культурным неравенством в обществе, с этническими и поведенческими особенностями различных социальных групп).

Попытки создать единую систему «измерения» человеческого интеллекта наталкиваются на труднопреодолимое препятствие: интеллект включает в себя способности к совершенно разнокачественным умственным операциям. Какой единой мерой можно измерить, например, способность выполнять математические действия и способность к рассуждениям, пространственную ориентацию и умение легко объяснять и излагать свои мысли? А если пользоваться разными мерами, то как выводить общий показатель? Решить эти проблемы так и не удалось, но системы измерений (тесты) получили значительное распространение (шкалы Векслера, тест Стенфорд-Бине и др.). Чтобы осуществить более или менее целостное и, следовательно, точное измерение интеллекта, обычно используют два «субтеста». В одном предлагаются задачи, требующие действий с использованием слов (ВИП – вербальный интеллектуальный показатель), в другом надо выполнить задания, практически не связанные с семантическими действиями (НИП – невербальный интеллектуальный показатель). Общий показатель складывается из их суммы, причем единых правил подобного «сложения» пока не существует. Наибольшей популярностью пользуется так называемый **«коэффициент интеллектуальности»**, сокращенно обозначаемый IQ, который позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной и профессиональной группы. Впервые этот термин ввел французский психолог, один из основателей тестологии **Альфред Бине (1857-1911)**. Этот тест связан с представлением об умственном возрасте, и в начале века использо-

вался для того, чтобы было можно сравнивать умственное развитие ребенка с возможностями его ровесников. Например, календарный возраст – 8 лет, а умственные способности ближе к шестилетней группе, таков, следовательно, и его «умственный» возраст. В дальнейшем на основе расчетов соотношения умственного и хронологического возраста и был выведен показатель, названный **коэффициентом интеллектуальности (IQ)**. Среднее значение IQ соответствует 100 баллам, а самые низкие могут приближаться к 0, самые высокие – к 200. Стандартное (то есть среднее для всех групп) отклонение -16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека IQ находится между 84-100 баллами, и такова же доля лиц (34%) с показателем от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68%) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16% в каждой), результаты которых соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом IQ от 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (IQ от 116 до 180).



Речь как система передачи информации.

Речь – это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации. Речь – главное приобретение человечества, катализатор его совершенствования. Речь делает доступными познанию те объекты, которые человек воспринимает непосредственно, то есть с которыми достижимо реальное взаимодействие. Кроме того, язык позволяет оперировать и с объектами, которые человек вообще не встречал ранее, то есть не входившими в его индивидуальный опыт, а присвоенными им из общечеловеческого опыта. Поэтому и говорят, что язык знаменует появление особой формы отражения действительности. Возникновение устной и письменной речи определило **специфику развития мышления**. Известно, что существуют понятия разной степени обобщенности и каждому понятию соответствует название – слово (символ). Развитие письменного

языка позволяет нам проследить постепенный переход от конкретных образов к обобщенным символам. У истоков письменной речи в древности находились картинки, реалистично изображавшие предметы, но отношения между предметами в них не изображались. В современном языке слово потеряло всякое зрительное сходство с обозначаемым им объектом, а отношения между объектами представляются грамматической структурой предложения. Письменное слово – результат многих этапов обобщения исходного конкретного зрительного образа. Воздействие речи на другие высшие психические процессы проявляется многогранно как фактор, организующий структуру восприятия, формирующий архитектуру памяти и определяющий избирательность внимания. Обобщенный образ восприятия сопоставляется с названием, и тем самым предопределяется обратное влияние слова на последующее восприятие. Каждая зрительная картина воспринимается человеком в соответствии с тем, к какому понятию он относит конфигурацию.

Говоря об основных видах речи, мы должны подчеркнуть, что процесс обмена мыслями осуществляется в виде **устной** и **письменной речи**, однако необходимо помнить и еще об одном виде – **внутренней речи**, произносимой мысленно. Она не выполняет функцию общения, а служит для осуществления процесса мышления (ее основная особенность состоит как раз в том, что слова произносятся про себя и, как правило, не имеют звукового оформления; она отличается от разговорной, внешней, речи конспективностью, краткостью, носит отрывочный характер).

Речь также подразделяют на **активную** (речь говорящего, пишущего) и **пассивную** (речь слушающего, читающего). Речь человека вообще и его отдельные выступления перед слушающими можно охарактеризовать по *содержанию, выразительности и форме*.

Методическое резюме к лекции № 9

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Мышление

Обобщение

Опосредованный характер мышления
 Теоретическое понятийное (абстрактное) мышление
 Образно-теоретическое мышление
 Наглядно-действенное мышление
 Наглядно-образное мышление
 Мендизм
 Обстоятельность мышления
 Паралогическое мышление
 Разорванное мышление
 Ригидность мышления
 Аутистическое мышление
 Бред, или «интеллектуальная мономания»
 Интеллект
 Интеллектуальная активность
 Конкретный практический интеллект
 Абстрактный интеллект
 Потенциальный интеллект
 Приобретенный интеллект
 Коэффициент интеллектуальности
 Речь

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Сергей Леонидович Рубинштейн	«Осознать, сформулировать вопрос – подняться до известного понимания. А понять, правильно поставить проблему – значит, найти метод для ее разрешения. Возникновение вопросов – первый признак начинающейся работы мысли и понимания»
Давид Векслер	Создал в 1939 году первую систему измерения интеллекта взрослого человека
Джой Пол Гилфорд	Представил структуру интеллекта в форме кубической модели, исходя из трех размерностей мышления: <i>о чем мы думаем (содержание)</i> , <i>как мы об этом думаем (операция)</i> и <i>к чему приводит это умственное действие (результат)</i>
Альфред Бине	Впервые ввел термин «коэффициент интеллектуальности», сокращенно обозначаемый IQ

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «мышление». Обоснуйте синтез процесса мышления с другими психическими процессами.
2. Раскройте основные признаки мышления – обобщение и опосредованный характер мышления.
3. Перечислите основные виды мышления.
4. Определите суть теоретического понятийного (абстрактного) мышления.
5. В чем специфика образно-теоретического мышления?
6. Дайте сравнительную характеристику наглядно-действенному и наглядно-образному мышлению.
7. Назовите основные расстройства мышления. Для чего человеку необходимо об этом знать?
8. Дайте определение понятиям «интеллектуальная активность», «интеллект».
9. В чем отличие интеллекта от мышления?
10. Опишите структуру интеллекта, разработанную Джой Пол Гилфордом.
11. Охарактеризуйте понятие «конкретный практический интеллект».
12. Охарактеризуйте понятие «абстрактный интеллект».
13. Охарактеризуйте понятие «потенциальный интеллект».
14. Охарактеризуйте понятие «приобретенный интеллект».
15. В чем специфика генетической обусловленности интеллектуальных возможностей?
16. Определите факторы наследственной обусловленности интеллекта.
17. Каким образом проявляется адаптационная обусловленность интеллекта?
18. Объясните суть понятия «коэффициент интеллектуальности (IQ)»?
19. Дайте определение понятию «речь» как психический процесс.
20. Обоснуйте детерминизм специфики развития мышления на возникновение устной и письменной речи.

Модуль 4. Психические состояния

Лекция 10.

Феноменология психических состояний

План:

1. Определение психических состояний. Свойства психических состояний.
2. Классификация психических состояний.
3. Типичные положительные состояния человека.
4. Отрицательные психические состояния и их предупреждение.
5. Специфические состояния психики человека.

Литература:

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров [Текст]. – М.: ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008.- Модуль 4, презентация 10.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Определение психических состояний. Свойства психических состояний. Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в

его отношениях с людьми, обществом и т. д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения:

- *мотивационно-побудительное,*
- *эмоционально-оценочное,*
- *активационно-энергетическое.*

Таким образом **психическое состояние** – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а, повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства. Так как в каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук (общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда и т. д.), что создаёт дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. В настоящее время не существует какой-либо единой точки зрения на проблему состояний, так как состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными её отношениями, поведенческими потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, то есть психические состояния определенных общностей людей (микро- и макро- групп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний – общественное мнение и общественное настроение.

Психические состояния человеческих общностей характеризуются целым рядом признаков, не свойственных вообще или свойственных в меньшей степени состояниям индивида; массовидность; ярко выраженный социальный характер; большая по-

литическая значимость в жизни общества; «заразительность», то есть способность к быстрой иррадиации (распространению); «эффект группы», то есть увеличение силы и значения состояний



А. О. Прохоров

людовой общности; информативность; тенденция к закреплению. В дальнейшем будут рассматриваться только психические состояния конкретного человека.

Системообразующим фактором для состояний можно считать *актуальную потребность*, которая инициирует то или иное психологическое состояние. Если условия внешней среды способствуют быстрому и лёгкому удовлетворению потребности, то это способствует возникновению позитивного состояния – *радости,*

воодушевления, восторга и т.д., а если вероятность удовлетворения низка или вообще отсутствует, то состояние будет негативным по эмоциональному знаку.

Александр Октябрьнович Прохоров считает, что вначале многие психологические состояния являются неравновесными, и лишь после получения недостающей информации или получения необходимых ресурсов, они приобретают статический характер. Именно в начальный период формирования состояния возникают наиболее сильные эмоции – как субъективные реакции человека, выражающего своё отношение к процессу реализации актуальной потребности. Важную роль в характере нового установившегося состояния играет «блок целеполагания», который определяет как вероятность удовлетворения потребности, так и характер будущих действий. В зависимости от информации, хранящейся в памяти, формируется психологический компонент состояния, включающий в себя эмоции, ожидания, установки, чувства и «фильтры восприятия». Последний компонент очень важен для понимания характера состояния, так как именно через него человек воспринимает мир и оценивает его. После установки соответствующих «фильтров», объективные характеристики внешнего мира уже гораздо слабей могут воздействовать на сознание, а главную роль играют установки, убеждения и представления. Например, в состоянии любви объект привязанности кажется

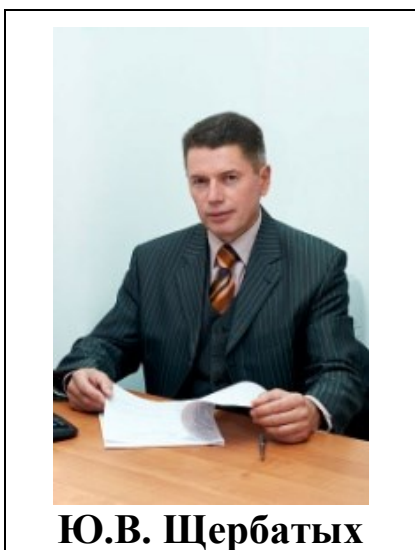
идеальным и лишённым недостатков, а в состоянии гнева другой человек воспринимается в исключительно чёрном цвете, и логические доводы очень мало влияют на эти состояния. Если в реализации потребности участвует социальный объект, то эмоции принято называть чувствами. Если в эмоциях главную роль играет субъект восприятия, то в чувстве тесно сплетены и субъект и объект, причём при сильных чувствах второй человек может занимать в сознании даже большее место, чем сам индивид (чувство ревности, мести, любви). После выполнения тех или иных действий с внешними предметами или социальными объектами человек приходит к какому-то результату. Этот результат или позволяет реализовать потребность, вызвавшую данное состояние (и тогда оно сходит на нет), либо результат оказывается отрицательным. В этом случае возникает новое состояние – **фрустрации** (лат. *frustratio* – «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов» – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей); **агрессии** (от лат. *aggressio* – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт); **страха** (внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием); **раздражения** и т.д., в котором человек получает новые ресурсы, а значит – новые шансы эту потребность удовлетворить. Если же и дальше результат остаётся негативным, то включаются **механизмы психологической защиты**, снижающие напряжённость психических состояний, и уменьшающие вероятность возникновения хронического стресса.

Классификация состояний. Трудность классификации психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» – например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, **монотонии**, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на **эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые.**

Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины *состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания*.

Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: *функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические, расширенные состояния сознания* и другие состояния.

Юрий Викторович Щербатых предлагает свою классификацию психических состояний, состоящую из семи постоянных и



Ю.В. Щербатых

одного ситуативного компонента (Рис. 61). Исходя из данной классификации, можно вывести формулу психического состояния, состоящую из восьми компонентов. Такая формула будет иметь два варианта – в общем виде и для каждого конкретного состояния данного вида. Например, общая формула состояния страха будет следующей:

0.1/ 1.2 / 2.3 / 3.2 / 4.2 / 5.1 / 6.? / 7.2

Это означает, что страх, как правило, вызывается конкретной ситуацией (0.1), достаточно глубоко затрагивает психику человека (1.2), по знаку является отрицательной эмоцией (2.3) средней продолжительности (3.2) и вполне осознается человеком (4.2). При этом состоянии эмоции преобладают над рассудком (5.1), а вот степень активации организма может быть разной: страх может иметь активирующее значение или же лишать человека сил (6.?). Таким образом, при описании конкретного состояния человека возможны варианты 6.1 или 6.2. Последний компонент формулы – 7.2 означает, что данное состояние в равной мере реализуется как на психологическом, так и на физиологическом уровне. В рамках данной концепции формулы некоторых других психических состояний можно описать следующим образом:

Тревога: 0.2/ 1.? / 2.3 / 3.3 / 4.1 / 5.1 / 6.1 / 7.?

Любовь: 0.1/ 1.2 / 2.1 / 3.3 / 4.2 / 5.2 / 6.2 / 7.3

Утомление: 0.1/ 1.? / 2.3 / 3.2 / 4.2 / 5.- / 6.1 / 7.2

Восхищение: 0.1/ 1.2 / 2.1 / 3.2 / 4.2 / 5.2 / 6.2 / 7.3

Знак вопроса (?) означает, что состояние может принимать оба признака в зависимости от ситуации. Прочерк (-) означает, что данное состояние не содержит ни одного из перечисленных признаков (например, утомление не относится ни к рассудку, ни к эмоциям).

№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы		
0	По источнику формирования	0.1 <u>Ситуативно обусловленные</u> (реакция на брань)	0.2 <u>Личностно обусловленные</u> (эмоциональная вспышка холерика)	
1	По степени выраженности	1.1 Поверхностные (настроение)	1.2 Глубокие (страсть)	
2	По эмоциональному знаку воздействия	2.1 <u>Положительные</u> (вдохновение)	2.2 <u>Нейтральные</u> (равнодушие)	2.3 <u>Отрицательные</u> (апатия)
3	По длительности	3.1 <u>Кратковременные:</u> секунды - минуты (аффект)	3.2 <u>Средней</u> длительности: минуты – часы (страх)	3.3 <u>Продолжительные:</u> часы и даже дни (монотония; скука, депрессия)
4	По степени осознанности	4.1 <u>Неосознанные</u> (транс, сон)		4.2 <u>Сознательные</u> (решительность)
5	По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента	5.1 <u>Эмоциональные</u> (страх)	5.2 <u>Комбинированные</u> (мобилизация)	5.3 <u>Интеллектуальные</u> (сосредоточенность)
6	По степени активации организма	6.1 <u>Астенические</u> (усталость)		6.2 <u>Стеннические</u> (ярость)
7	По главному уровню системного проявления	7.1 <u>Физиологические</u> (голод)	7.2 <u>Психофизиологические</u> (страх)	7.3 <u>Психологические</u> (воодушевление)

Рисунок 5 Классификация состояний Ю.В. Щербатых

Типичные положительные состояния человека. Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь, профессиональная заинтересованность, творческое вдохновение, решительность и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. Они характеризуются улыбкой на лице, удовольствием от общения с другими людьми, ощущением принятия окружающими, уверенностью в себе и спокойствием, ощущением способности справиться с жизненными проблемами. Выделяются три группы факторов положительных эмоциональных состояний, такие как полнота переживаний и их глубина; успех; чувство привязанности к людям.

Полнота переживаний имеет много общего с "пиковыми переживаниями" или "моментами наиболее полного ощущения счастья и самореализации" (А. Маслоу). Это состояние характеризуется как полная вовлеченность, погруженность в какую-либо деятельность – трудовую или досуговую. Источником этой вовлеченности является равновесие между сложностью деятельности и умениями человека. Если проблема, которую предстоит решить, слишком сложна, появляется чувство беспокойства, если слишком проста, то чувство скуки. Таким образом, стенические психические состояния сопровождаются положительными эмоциями, характеризуются повышением жизнедеятельности (возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъёма, бодрости). При переживании дыхание становится глубоким и лёгким, сердце работает энергичнее, в глазах появляется блеск, корпус выпрямляется, организм мобилизуется для выполнения действий, требующих затраты большей, чем обычно энергии. Они активны, переживаются с положительным эмоциональным тоном, уверенностью и хорошим расположением духа. Человек полон сил и готов прийти на помощь другому.

Отрицательные психические состояния и их предупреждение. В процессе жизнедеятельности могут возникать отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят и к возникновению **состояния психической напряженности**. Можно и важно говорить о состоянии **сугубо операционной** (операторной, "деловой") **напряженности**, то есть напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т. д.) и эмоциональной напряженности. **Эмоциональное напряжение** является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, т.к. сознательной оценке всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. Предварительное эмоциональное переживание ситуации

позволяет человеку: а) почувствовать, что выполняемая им деятельность является "его деятельностью", б) как бы дистанционно оценивать условия протекания планируемой деятельности, т.е. осуществлять так называемое предварительное "эмоциональное планирование". Здесь даже отрицательные эмоции могут выполнять положительную роль в связи с тем, что происходит взаимодействие "интеллектуальных" (эмоциональная активизация, являющаяся продуктом интеллектуального процесса) и "ситуативных" (эмоциональная активация, порождаемая общей ситуацией, в которой протекает интеллектуальный процесс) эмоций.

Стресс. Но воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервнопсихологической напряженности, называемого стрессом (от англ. "напряжение"). Этим термином определяют как собственно стрессовые явления, выражающиеся в дезорганизации проведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (а ее крайние формы – стрессом). Родоначальник теории стресса Г. Селье в своих последних работах вообще подразделял стресс на "хороших" (евстресс) и "плохих" (дистресс). Не вдаваясь в теоретические и терминологические вопросы, при дальнейшем изложении под стрессом будет пониматься только отрицательное психологическое состояние, ухудшающее протекание деятельности, то есть то, что в литературе обозначается дистрессом или эмоциональным стрессом. По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной и трудной задачи, на которую (вне зависимости от ее тяжести) человек, выполняющий ее, реагирует адекватно.

Беспокойство –тревога. Состояние стресса у человека нередко может сопровождаться таким сложным психическим состоянием как "беспокойство", "тревога", "тревожность". **Тревожность** – это психологическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желательного, и выражающееся в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и ре-

акциях. По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль и в процессе мотивации человеческого поведения, в определенных случаях прямо выступая в качестве мотива. Условиями, вызывающими беспокойство – тревогу ("нарушителями спокойствия") будут являться, к примеру, неожиданные изменения в обстановке деятельности; неудачи и ошибки; возможность различных неприятностей, обусловленных спецификой деятельности или общения; ожидание (иногда длительное) определенного результата и т.д. Как показывают данные многих исследований, "тревожные" испытуемые превосходят "нетревожных" в решении простых задач, но отстают в решении сложных. "Мягкие" формы тревожности служат человеку в качестве сигнала к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах. Если же тревожность возникает по ничтожным причинам, неадекватна объектам и ситуации, ее вызвавшим, принимает формы, свидетельствующие о потере самоконтроля, является длительной, "вязкой", плохо изживается, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление деятельности и общения.

Фрустрация. Трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния **фрустрации**. Буквально этот термин означает переживание расстройств (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи. Однако фрустрация должна рассматриваться в контексте выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности. Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей "порог терпимости" конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации.

Агрессию при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность и т.д. Она может быть

направлена не только на лиц, виновных в создании "барьера", но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях "срывается зло". Наконец, возможен перенос агрессии на самого себя ("автоагрессия"), когда человек начинает "бичевать себя", нередко при этом приписывая себе несуществующие недостатки или сильно их преувеличивая. Необходимо отметить, что, с одной стороны, не всякая агрессия как психическое состояние провоцируется фрустраторами, а с другой – фрустрация часто не сопровождается агрессией, а выливается в другие состояния и реакции. Так, фрустрация выступает в форме **депрессии**, когда человек ввиду блокирования его целенаправленного поведения как бы уходит в "себя" и становится безразличным к внешним раздражителям. В форме **фиксации** фрустрация понимается в двух планах: как продолжение прежней деятельности по инерции, когда она, будучи блокированной, становится бесполезной или даже опасной (стереотипность деятельности и движений); и как своего рода прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание (стереотипность восприятия и мышления). Действие фрустраторов может приводить и к тому, что человек подменяет деятельность, оказавшуюся блокированной, другой, которая для него более доступна или представляется таковой.

Персеверация и ригидность. Заканчивая разговор об отрицательных психических состояниях, которые могут возникать у человека в процессе его деятельности и общения, необходимо хотя бы кратко остановиться на состояниях персеверации и ригидности. Некоторые авторы, особенно зарубежные (Г. Айзенк, Р. Кэттелл и др.), часто объединяют эти состояния, и в них действительно много общего. Однако **персеверация** – пассивное состояние, возникающее по инерции, навязчивое, стереотипное, вязкое; **ригидность** – более активное состояние, характеризующееся сопротивлением изменениям, близкое к упрямству. Ригидность более личностное состояние, чем персеверация, показывает отношение или установку человека к изменениям. Говоря о вреде персеверации и ригидности для человека, в первую очередь, для его мышления, необходимо учитывать, что как крайне ригидные, так и крайне неригидные (пластичные) люди имеют свои трудности в интеллектуальной деятельности: первые из-за инертности,

"застойности", вторые – вследствие такой "подвижности", которая мешает сохранить необходимые для работы мысли опорные пункты.

Специфические состояния психики человека. Существуют психические состояния человека, обладающие определенной спецификой. С одной стороны, это нормальные состояния, например, «сон – бодрствование», а с другой – состояния, находящиеся между психической нормой и патологией, например, состояние дисфории. Однако следует учитывать, что само понятие психической нормы («психика в норме») весьма условно и не имеет четко обозначенных критериев.

Бодрствование – сон. Традиционно современные психологи выделяют два периодических состояния сознания, присущих всем людям: бодрствование – состояние, характеризующееся активным взаимодействием человека с внешним миром, и сон – состояние, рассматриваемое, прежде всего, как период отдыха. В зависимости от комплекса вегетативных, моторных и электроэнцефалографических показателей выделяют уровни бодрствования: крайний уровень напряжения, активное бодрствование, спокойное бодрствование. Сон относится к измененным состояниям сознания. Различают две основные чередующиеся фазы сна: «медленный» («медленноволновый») сон и «быстрый» («парадоксальный») сон. В фазе «медленного» сна на последней его стадии (глубокого сна) возможно возникновение сомнамбулизма (снохождения, «лунатизма») – состояния, связанного с неосознаваемым поведением, осуществляемым при переходе от сна к гипнозоподобному состоянию, а также сногворения и ночных кошмаров у детей, о которых они не помнят после пробуждения. После «быстрого» сна индивид, как правило, вспоминает о сновидениях (субъективно переживаемых представлениях, прежде всего зрительных, возникающих на данной фазе сна), содержащих компоненты фантастичности, нереальности. На «быстрый» сон приходится 20% всего периода сна.

Медитация – измененное, по желанию индивида, особое состояние сознания, связанное с замедлением деятельности мозга путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли. В состоянии медитации субъект получает реальное удовлетворение, прежде всего из-за наступления релаксации (уменьшения

напряжения, расслабления, снятия стресса). Возможно наступление и того, что у буддистов называется нирваной – состояния высшей безмятежности, спокойствия, слияния души с Вселенной. Существует несколько техник (приемов) медитации: йога, техника дервиш-турнеров, техника трансцендентальной медитации и др. **Гипноз** – временное состояние сознания, связанное с сужением его объема и резким сосредоточением на содержании внушения, с изменением индивидуального контроля и самосознания. Возможен и аутогипноз как психическое состояние, вызванное самовнушением. Под гипнотизацией понимается возбуждение гипнотического состояния путем внушения или самовнушения. **Внушение** – процесс воздействия на психику человека, связанный со снижением осознанности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием активного и целенаправленного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Внушение может быть прямым (императивным) и косвенным, преднамеренным и непреднамеренным, полученным в бодрствующем состоянии, в гипнотическом состоянии, в естественном сне, в постгипнотическом состоянии.

Боль и анальгезия. Болью называется психическое состояние, которое возникает как результат сверхсильных или разрушительных воздействий на организм при угрозе его целостности или существованию вообще. Снижение или полное устранение чувствительности к боли называется анальгезией. Она достигается с помощью:

- анальгетиков (веществ, подавляющих болевые ощущения или снижающих чувствительность к боли),
- путем концентрации внимания на объектах, не связанных с источником болевого воздействия (музыка, белый шум и т.д.),
- посредством внушения,
- самовнушения,
- гипноза,
- методами общего или точечного массажа,
- воздействием холода или тепла на определенные участки тела.

Вера – особое психическое состояние, проявляющееся в полном и безоговорочном принятии индивидом каких-либо сведений,

явлений или представлений, которые могут в дальнейшем выступить основой его «Я», определять его поступки и отношения.

Вера всегда выступает как результат предварительной работы сознания, и чем эффективнее интеллектуальные механизмы, чем более сложными являются умопостроения человека, тем меньше у него оснований для слепой веры.

Эйфория и дисфория. Эйфория – психическое состояние, проявляющееся в повышенном радостном, веселом настроении; это состояние благодущия, беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам. Дисфория – противоположное эйфории психическое состояние, проявляющееся в пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Дисфория наиболее характерна при органических заболеваниях головного мозга, эпилепсии, при некоторых формах психопатий.

Дидактогения и ятрогения. Дидактогения – негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога (учителя, тренера, воспитателя, руководителя и т.д.). К таким негативным состояниям следует отнести угнетенное настроение, страх, фрустрацию и др., отрицательно сказывающихся на деятельности и межличностных отношениях ученика. Ятрогения (внушенная болезнь) – отрицательное психическое состояние, возникающее в результате ненамеренного внушающего воздействия врача на пациента (например, при неосторожном комментировании особенностей его болезни), способствующее возникновению неврозов.

Методическое резюме к лекции 10

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Психические состояния

Устойчивость состояний

«Массовидные» состояния

Общественное мнение

Общественное настроение

Системообразующий фактор для состояний

Радость
 Воодушевление
 Восторг
 Фрустрация
 Агрессия
 Страх
 Раздражение
 Стресс
 Эмоциональные состояния
 Познавательные состояния
 Мотивационные состояния
 Волевые состояния
 Функциональные состояния
 Состояние личности
 Состояние интеллекта
 Состояние сознания
 Психофизиологические состояния
 Астенические состояния
 Пограничные состояния
 Кризисные состояния
 Гипнотические состояния
 Расширенные состояния сознания

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Александр Октябринович Прохоров	Считает, что вначале многие психологические состояния являются неравновесными, и лишь после получения недостающей информации или получения необходимых ресурсов, они приобретают статический характер.
Юрий Викторович Щербатых	Предложил классификацию психических состояний, состоящую из семи постоянных и одного ситуативного компонента.

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «психическое состояние».
2. Каким образом психические состояния влияют на протекание психических процессов?
3. Какие компоненты присутствуют в любом психическом состоянии?
4. В каких двух аспектах можно рассматривать состояния личности?
5. Что представляют «массовидные» психические состояния?
6. Назовите отличительные признаки психических состояний человеческих общностей.
7. Охарактеризуйте актуальную потребность личности с точки зрения системообразующего фактора ее состояний.
8. При каких условиях психические состояния, по мнению А.О. Прохорова, приобретают статический характер?
9. Объясните, каким образом «блок целеполагания» играет роль в характере нового установившегося состояния?
10. Раскройте механизм возникновения отрицательных психических состояний.
11. Сравните некоторые отрицательные психические состояния: фрустрация, агрессия, страх, раздражение.
12. Что способствует возникновению позитивного состояния – *радости, воодушевления, восторга*?
13. Что является основанием для классификации психических состояний на *состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания*?
14. Какие состояния объединены в класс эмоциональных состояний.
15. В чем специфика познавательных состояний?
16. Приведите пример мотивационных, волевых состояний.
17. Раскройте содержание классификации психических состояний Ю. В. Щербатых.
18. Объясните принцип формулы психического состояния, состоящую из восьми компонентов.
19. Каким образом можно использовать данную формулу в процессе профессиональной деятельности?
20. Используя формулу состояний, охарактеризуйте состояние профессиональной заинтересованности.

Лекция 11.

Саморегуляция психических состояний

План:

1. Саморегуляция психических состояний и успешность жизнедеятельности.
2. Методы регуляции психических состояний.

Литература:

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.
3. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров [Текст]. – М.: ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 38-39
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008.- Модуль 4, презентация 11.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Саморегуляция психических состояний и успешность жизнедеятельности. «Регулировать», согласно определению, данному в «Словаре русского языка» означает: «1) подчинять определенному порядку, правилам, упорядочивать; 2) воздействовать на работу механизма и его частей, добиваться нужного протекания какого-либо процесса» (с.695). Эти определения отражают разные стороны психической саморегуляции.

Что касается **саморегуляции**, то, как пишет **Герман Сергеевич Никифоров**, «прибавление место именного прилагательного «само» к тому или иному существительному, имеет

вполне определенное словообразовательное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит». Объектом регуляции для человека в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно в последнем случае, когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с психической регуляцией. **Саморегуляция психических состояний** имеет две формы – произвольную и произвольную. **Произвольная саморегуляция** (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как **произвольная** (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в



организме на основе эволюционно сложившихся норм.

Психологическая саморегуляция вообще и саморегуляция психических состояний – это важнейшее научно-практическое направление в психологии, основной целью которого является формирование таких психических проявлений, которые способствуют оптимальному использованию возможностей человека в Жизни вообще и в профессиональной деятельности в частности.

Способность человека к внушению широко используется и в психической саморегуляции: путем самовнушения, медитации человек способен значительно изменить свое психическое и физиологическое состояние. Психические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказывать такое же воздействие, как и реальные объекты. Слово самовнушения может влиять на психофизиологические процессы. Человек способен полностью концентрироваться на определенном образе или идее. Возможно даже мистическое растворение сознания, уход от действительности, например в сеансах холотропного дыхания.

В психической саморегуляции индивида наряду с гетерохронным внушением (внушением со стороны) существенное значение имеет самовнушение – **аутосуггестия**. Сознание человека диалогично – даже наедине с собой человек включен в

социальное общение. Рассуждая "про себя", углубляясь в свой внутренний мир, он взаимодействует с психическими образами социально освоенного мира. Внутренний мир человека динамичен, он поддается различным рекомбинациям. Образы воображения могут противоборствовать с образами реального мира.

Психотехники саморегуляции психических состояний.

Вся сложная внутренняя жизнь человека связана с процессами:

- самоанализа (изучение человеком самого себя, стремление познать свой внутренний мир, попытка проникнуть в глубины своей собственной психики);

- самопрограммирования (по мнению Дмитрия Георгиевича Домбровского, автора психотехники самогипноза, – это «внедрение в мозг образно представляемых команд или внушений (программ) на фоне гипнотического (или медитативного) состояния сознания»);

- самовнушения (или аутосуггестия) – процесс внушения, адресованный самому себе, один из приёмов самоуправления личности).

Эти процессы могут быть **конструктивными и деструктивными**. Человеку необходимо блокировать негативные факторы, прибегать только к положительному самовнушению. Внедряя в сознание тот или иной образ, мы создаем определенный регуляционный механизм. Задумайтесь сейчас о механизме своего дыхания, создайте образ глубокого ритмичного дыхания, и оно обязательно несколько изменится. Создаваемые нами психические образы добра и зла, благополучия и неблагополучия, здоровья и нездоровья имеют реальную силу.

Методы регуляции психических состояний.

Когда самовнушения человек делает себе произвольно, неконтролируемо, результаты этого – непредсказуемы. А поскольку у многих людей есть привычка всего бояться, самовнушения идут чаще всего отрицательные. Как это предупредить? Взять процесс под свой контроль и начать делать себе нужные, позитивные самовнушения, которые могут происходить в разных формах. Основные формы:

- Текст. Конкретные текстовые (речевые) самовнушения называются ***аффирмациями***.

- Картинка (образы). Светлые и яркие картинки создают светлое настроение, их и держите перед глазами.

- Тело. Сутулые плечи делают самовнушение низкой самооценки ("Трудная жизнь, я устаю, не справляюсь"). Правильная, энергичная осанка дает позитивное самовнушение.

- Лицо. Поперечная складка на лбу внушает самому человеку: "Жизнь сложна". Скривленные губы делают самовнушение: "А, все криво!"

Чтобы самовнушения были эффективными, нужно давать себе а) правильные установки и б) сделать себя восприимчивым к этим установкам.

Рекомендации, как давать себе правильные установки:

- Утверждение должно отражать то, что вы хотите, а не от чего пытаетесь избавиться. Не используйте частицу «не» при составлении утверждений и не упоминайте любые негативные моменты. "Я перестану все забывать" – неправильно. "Моя память становится лучше с каждым днем. У меня прекрасная память!" – правильно.

- Установка должна иметь конкретный смысл, быть простой и понятной. Например: "Я люблю и любим".

- Создавайте позитивный фон, используйте фразы: мне нравится, я наслаждаюсь, с удовольствием, например: «Мне нравится делать людям добро» – правильная формулировка.

- Формируйте установку в настоящем времени, а не в будущем. Используйте глаголы – их подсознание «читает» как призыв к действию. "Удача помогает мне во всех делах", "Я полон сил и энергии".

- Проговаривайте установки не машинально, а со смыслом. Не ленитесь: проживайте их, старайтесь погружаться в них, почувствуйте каждую формулу. Почувствуете – вам от этого становится лучше.

Для профилактики и коррекции негативных психических состояний самый оптимальный способ – обратиться к психологу; пройдите тренинг личностного развития. Однако в жизни встречаются ситуации, когда важно проявить стрессоустойчивость «здесь и сейчас».

Освоив несколько оптимальных для вас психотехник, можно конструктивно использовать их в жизни и профессиональной деятельности. Приведем некоторые из них.

Самогипноз – это техника, всегда преследующая достижение какого-либо конкретного результата. Таким образом, самогипноз включает в себя следующие этапы внутренней работы:

1. Выработка решения проделать такую работу с четкой формулировкой ее целей и задач.
2. Предгипнотическая беседа с самим собой, в которой логически обосновывается необходимость предпринимаемой работы, обсуждаются результаты, которые будут достигнуты по ее окончании, и те преимущества, которые должны быть получены в итоге.
3. Фиксация внутренним взором собственного образа, наделенного желаемыми качествами (этот этап программирования проводится на фоне гипнотического состояния).
4. Закрепление новых качеств реальными действиями в постгипнотическом периоде.

Данную психотехнику отработайте с опытным психологом-практиком.

Саморегуляция внутреннего напряжения. Почувствовав напряжение и осознав, что оно у вас есть, глубоко вдохните (по возможности закройте глаза) и напрягитесь еще сильнее: настолько, как будто вы поднимаете железобетонную плиту, задержитесь на несколько секунд и резко выдохните, представив, что вы бросает эту плат у. Почувствуйте свои изменения.

Саморегуляция агрессии. Голову поднимите вверх, плечи опустите и начните глубоко, интенсивно, часто дышать. При возможности выполните от 10 до 50 глубоких приседаний. Почувствуйте изменения.

Саморегуляция обиды. Заметив ситуационное состояние обиды (тем более, если оно сопровождается «накатыванием» слез, спазмами в горле), начните медленно-медленно дышать, растягивая вдох до 10 секунд и считая про себя до 10, задержите дыхание на вдохе, тоже считая до 10, проделайте выдох на этих же условиях. Счет можно заменить любым детским хорошо знакомым стихотворением. Заметьте динамику изменения состояния, при необходимости повторите. Это занимает не более 1 минуты, но, выдержав таким образом паузу, вам будет намного легче реагировать на обидчика или ситуацию, в которой вы оказались.

Саморегуляция чувства вины. Если вы испытываете чувство вины, поднимите взгляд вверх-влево и вспомните, как выглядит солнечный летний день (заранее его актуализируйте в сознании); переведите взгляд вверх-вправо и представьте себя качающимся на луне. После чего посмотрите на человека, перед которым вы чувствуете себя виноватым, и вместо слова «простите» или «извините», скажите: «Я сожалею, что это произошло. Как можно изменить ситуацию?».

Конечно, очень важно понимать, что развитием саморегуляции и стрессоустойчивости нужно заниматься не от случая к случаю, а системно, поэтому рекомендуем применять комплексную психопрофилактику, используя, например, психотехнику направленной визуализации, медитацию, техники телесно-ориентированной терапии, всевозможные дыхательные практики, с которыми важно познакомиться и научиться их применять. Наиболее подробно разные психотехнологии и психотехники представлены в ранее изданных книгах:

- Литке С.Г. Взлет к истокам глубины: тренинг личностного развития. Программа и методические рекомендации. – Челябинск: Издательство Татьяны Лурье, 2009.
- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: Курс развития психологической компетентности: программа и методические рекомендации. – Челябинск, 2010.
- Литке, С. Г. Счастливая психология: основы психологической компетентности: учебно-методический комплекс дисциплины.— Челябинск: Южно-Уральское книжное изд-во, 2012. (<http://www.литке.рф/book.html>)

Методическое резюме к лекции № 11

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Саморегуляция

Произвольная саморегуляция

Непроизвольная саморегуляция

Саморегуляции психических состояний

Психотехники саморегуляции

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Герман Сергеевич Никифоров	Определяет объект саморегуляции: «Объектом регуляции для человека в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства)».
Дмитрий Георгиевич Домбровский	Автора психотехники самогипноза дал определение самопрограммированию как «внедрению в мозг образно представляемых команд или внушений (программ) на фоне гипнотического (или медитативного) состояния сознания»

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «регуляция».
2. Что определено значением понятия «саморегуляция»?
3. В чем суть саморегуляции психических состояний?
4. В чем отличие произвольной саморегуляции от непроизвольной?
5. Какая способность человека лежит в основе регуляции психических состояний?
6. В чем существенное значение имеет самовнушение – **аутосуггестия в процессе организации психической саморегуляции?**
7. С какими процессами связана сложная внутренняя жизнь человека?
8. В чем суть процесса самоанализа?
9. Каково основное отличие самопрограммирования от самовнушения?
10. Что является основанием дифференцировать процессы самопрограммирования и самовнушения на конструктивные и деструктивные?
11. Как предупредить деструктивные формы самовнушения?
12. Назовите основные формы позитивных самовнушений.
13. Что наиболее оптимально и эффективно применить для профилактики и коррекции негативных психических состояний?

14. Перечислите основные рекомендации, помогающие формулировать правильные установки.

15. Раскройте суть технике самогипноза. Каким образом можно наиболее эффективно освоить эту технику?

16. Приведите пример саморегуляции внутреннего напряжения.

17. Приведите пример саморегуляции агрессии.

18. Приведите пример саморегуляции обиды.

19. Приведите пример саморегуляции вины.

20. Раскройте суть комплексной психопрофилактики негативных психических явлений и комплексного развития саморегуляции и стрессоустойчивости.

Модуль 5. Общение как основа межличностного взаимодействия

Лекция 12.

Аспекты эффективной коммуникации

План:

1. Коммуникационный процесс. Слагаемые успешного общения.
2. Психотехники общения.
3. Социальное взаимодействие в трудовом сообществе.

Литература:

1. Егидес, А. П. Лабиринты общения, или как ладить с людьми / А. П. Егидес [Текст]. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. – 368 с., ил.
2. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб.заведений: в 3-х кн. / Р.С. Немов [Текст]. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007.

Информационное сопровождение:

- Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 58-65.
- Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008.- Модуль 5, презентация 12.
- <http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Коммуникационный процесс. Слагаемые успешного общения. Жизнь человека непосредственно связана с социальными отношениями: в семье, на работе, с друзьями. Более подробно данный спектр психических явлений изучается в рамках дисциплин «Социальная психология», «Психология общения». Однако для нас важно затронуть эту область проявления психического при изучении дисциплины «Общая психология», так как это определяет не только успешность профессиональной деятельности, но и личностное саморазвитие и самосовершенствование. Включенность в разные социальные отношения обуславливает

необходимость развивать коммуникативные компетенции, в том числе освоить знания об основах эффективной коммуникации. Система социальных отношений определяет вид коммуникаций: официальный и неофициальный. Но в любом проявлении коммуникативный процесс может быть эффективным (успешным) или неэффективным (неуспешным). Что такое «коммуникативный процесс»? От чего зависит его эффективность? На эти и ряд других вопросов важно получить ответ и полученные знания применять в жизни, наполняя ее радостностью и гармонией.

Коммуникационный процесс – это процесс обмена информацией между двумя или более людьми. Целью коммуникационного процесса является – обеспечить понимание информации. Знание роли и содержания каждого из этапов позволяет более эффективно управлять процессом в целом. Рассмотрим отдельные составляющие и этапы данного процесса.

Можно выделить четыре базовых элемента процесса коммуникации:

- Отправитель, лицо, собирающее и передающее информацию: инициатор коммуникации.
- Сообщение, информация, закодированная с помощью языковых средств сознания

(непосредственно вербальных, знаковых и невербальных: ощущений, эмоций, чувств, состояний и т.п.).

- Канал, средство передачи информации.
- Получатель, лицо, которому адресована информация и которое ее интерпретирует.

Цель коммуникации – это самое важное слагаемое и критерий оценки успешной коммуникации. Отправитель и получатель при обмене информацией проходят несколько взаимосвязанных этапов. Их задача состоит в составлении сообщения, которое необходимо передать по каналам связи таким образом, чтобы обе стороны поняли и разделили исходную идею. Этот процесс далеко не легкий, так как каждый этап является одновременно точкой, в которой смысл может быть искажен или полностью утрачен.

Этапы процесса коммуникаций

Зарождение идеи. Ключевая роль в процессе коммуникации у отправителя. Она заключается в формировании идеи и отбора информации, предназначенной для передачи другому или другим

участникам процесса. Выполнение данной роли начинается с идентификации себя (кто я?) в рамках данного процесса и формулировании значения или смысла того, почему и что нужно передать другому участнику. Далее отправитель кодирует свою идею, учитывая психологические особенности получателя информации (партнера по общению). Учет психологических особенностей партнера по общению – это второе слагаемое успешности коммуникационного процесса. Кодирование канала. Кодирование – это трансформирование передаваемого сообщения в послание или сигнал, который может быть передан. Прежде чем начать передавать идею отправитель должен с помощью символов (слов, интонации или жестов) закодировать ее. Такое кодирование превращает идею в сообщение. Также отправитель должен выбрать канал, совместимый с типом символов, использованных для кодирования. К общеизвестным каналам относятся передача речи и письменных материалов, электронные средства связи, включая компьютерные сети, электронную почту, видеоленты и видеоконференции. Если канал непригоден для физического воплощения символов, передача невозможна. Обмен информацией будет не эффективен, если канал связи не соответствует зародившейся идее. Желательно, чтобы выбор средства передачи сообщения не ограничивался одним каналом. Конечно, процесс передачи информации при этом усложняется, поскольку отправителю приходится устанавливать последовательность использования этих средств и определять временные интервалы в последовательности передачи информации. Однако передача информации, например, с использованием средств обмена устной и письменной информацией обычно эффективнее, чем, скажем, только обмен письменной информацией.

1. Передача. На третьем этапе отправитель использует канал для доставки сообщения (закодированной идеи или совокупности идей) получателю. Как только началась передача послания или сигнала, коммуникационный процесс выходит из-под контроля средства или человека, его пославшего. Отправленное сообщение назад вернуть уже нельзя. С момента передачи информации заканчивается этап отправления и начинается этап получения передаваемой информации и понимания ее значения. Канал передает послание на приемник. Если в канале в послании меняются его носители (кодовые знаки) или формы, то прием

считается не состоявшимся. Того, кому было адресовано послание называют получателем. Это еще одна ключевая роль, выполняемая участником межличностной коммуникации для того, чтобы процесс состоялся. Роль получателя заключается не только в фиксации получения послания, но и в декодировании этого послания в понятное и приемлемое для него значение.

2. Декодирование – это перевод символов отправителя в мысли получателя. Оно включает восприятие (факт получения) послания получателем, его интерпретацию (как понял) и оценку (что и как принял). Если символы, выбранные отправителем, имеют точно такое же значение для получателя, последний будет знать, что именно имел в виду отправитель, когда формулировалась его идея. Однако есть причины, по которым получатель может придать сообщению несколько иной смысл чем тот, который вложил отправитель.

Обратная связь. Перед тем как обсуждать различные препятствия на пути обмена информацией, необходимо усвоить важную составляющую коммуникативного процесса – обратную связь. При наличии обратной связи отправитель и получатель меняются коммуникативными ролями. Изначальный получатель становится отправителем и проходит через все этапы процесса обмена информацией для передачи своего отклика начальному отправителю, который теперь играет роль получателя. Обратная связь – это реакция на услышанное, увиденное или прочитанное. При обратной связи информация отсылается назад отправителю, свидетельствуя о мере понимания, доверия к сообщению, усвоения и согласия с сообщением. Эффективный обмен информацией должен быть двусторонне направленным: обратная связь необходима, чтобы понять, в какой мере сообщение было воспринято и понято. Двухсторонний обмен информацией более точен и повышает уверенность в правильности интерпретации сообщений. Включение обратной связи на правах полноправного элемента в модели таких, казалось бы, односторонних процессов, как распространение информации с помощью СМИ – телевидения, радиовещания, прессы, на первый взгляд представляется проблематичным. Следует, однако, различать обратную связь первого порядка, когда коммуникатор может получать ее в ходе прямого воздействия, и опосредованную связь второго порядка, возника-

ющую на основе оценки результатов воздействия. Принципиальное отсутствие обратной связи можно отметить лишь в исключительных случаях, например, при засылке зондов с информацией в Космос «навстречу»; внеземным цивилизациям.

Психотехники общения. Существует огромное количество моделей коммуникации, каждая из которых по-своему отражает структуру, элементы и динамику процесса коммуникации. Большинство из них было создано в XX в. Но первая из известных моделей была предложена еще Аристотелем.

Модель Аристотеля

В «Риторике» древнегреческий философ писал: «Речь складывается из трех элементов: из самого оратора, предмета, о котором он говорит, и из лица, к которому он обращается; оно-то и есть конечная цель всего (я разумею слушателя)». В условиях устной по преимуществу античной культуры на первый план естественным образом выдвигается ораторское искусство. Однако следует отметить, что во времена Аристотеля речь ораторов стала предназначаться не только для произнесения, но и для чтения. Об этом Аристотель специально упоминает в «Риторике» (кн. 3, гл. 12), отмечая самодостаточность письменной речи. Таким образом, данная модель универсальна – она отражает коммуникативный акт, как в устной, так и в письменной формах. В этом акте выделяются три основных элемента коммуникации: **оратор-речь-слушатель**. Эти элементы, хотя и в измененном виде, воспроизводятся и в последующих моделях коммуникации. Греческая традиция искусства риторики была продолжена в Средневековье и оставалась практически неизменной вплоть до XX в. Только с развитием массовых коммуникаций через радио, кино, телевидение и под влиянием потребности в совершенствовании методов пропаганды классическая модель претерпела изменения.



Модель Лассуэлла

В 1948 г. американский ученый **Гарольд Лассуэлл** предложил свою модель коммуникации. Разработанная на основе опыта ведения пропаганды в армейских подразделениях во время Второй мировой войны,

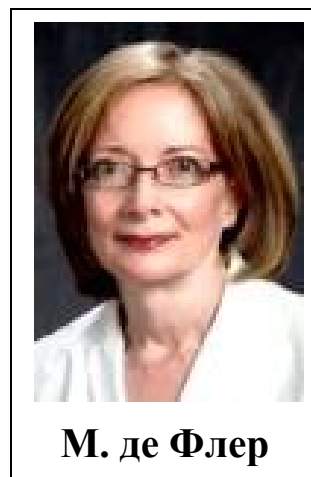
эта модель в равной мере могла быть использована для анализа массовой коммуникации и любого коммуникативного действия, которое раскрывается по мере ответа на последовательно возникающие вопросы:

- *кто?*
- *сообщает что?*
- *по какому каналу?*
- *кому?*
- *с каким эффектом?*

«Формула» Лассуэлла стала как собственно моделью, отражающей структуру коммуникационного процесса, так и моделью исследования этого процесса, его структуры и отдельных элементов.

Модель Мелвин де Флера

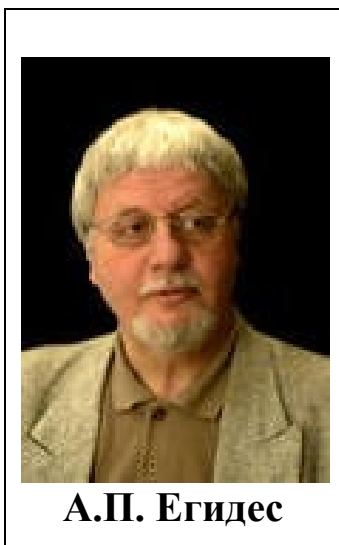
Зачастую неспособность участников коммуникации осознать, что посланное и полученное сообщения не всегда совпадают, является причиной многих затруднений общения. В частности, она отмечает, что в коммуникативном процессе первоначальная идея («значение») трансформируется в «сообщение», которое отправитель затем переводит в «информацию», посылаемую по каналу получателю. Получатель декодирует «информацию» в «сообщение», которое в свою очередь трансформируется в месте назначения в идею («значение»). Если между первым и вторым «значениями» есть соответствие, т.е. идея, возникшая в сознании отправителя, соответствует идее, возникшей в сознании получателя, то коммуникация состоялась. Однако, согласно **Мелвин де Флер**, полное соответствие является весьма редким.



Модель А. Егидеса

По мнению ведущего российского специалиста в сфере коммуникаций **Аркадия Петровича Егидеса**, в процессе коммуникации имеет место три слагаемых успешного общения: цель общения, знание психологии партнера и выбор тактики общения. Также важную роль занимает наличие и осознание «первичной коммуникации» (первичный коммуникативный посыл) и «вторичной коммуникация» (предположение инициатором общения

различных вариантов ответа партнера по общению на первичный коммуникативный посыл).



Психотехники общения. Психотехника – совокупность приемов, способствующих лучшему решению коммуникативных задач в конкретных жизненных ситуациях. Существует огромное множество психологических техник, приемов эффективного управления коммуникативным процессом. В рамках данной лекции остановимся на тех психологических техниках, применение которых наиболее важно в континууме взаимодействия в профессиональной сфере «Человек-Человек». Помочь человеку почувствовать себя приня-

маемым можно просто внимательно слушая его. Внимание слушателя позволяет встревоженному человеку говорить о том, что его беспокоит, смягчает его отрицательные эмоции (тревогу, страх, раздражение), усиливает проникновение в более глубокие чувства и сообщает ему: «Тебя принимают таким, какой(-ая) ты есть, со всеми проблемами...».

Российский психолог **Наталья Георгиевна Осухова** выделяет следующие четыре варианта слушания:

1. **Пассивное, или неререфлексивное, слушание** – это, по существу, тишина, молчание, но не простое, а «внимающее», когда все внимание консультанта направлено на собеседника. В зависимости от ситуации вы можете выражать понимание, поддержку или одобрение короткими фразами или междометиями («угу», «да», «конечно» и т.п.), кивком головы и другими невербальными средствами (жестами, мимикой, взглядом).

2. **Реакции признания, подтверждения.** Этот прием особенно эффективен в паузах. Используйте вербальные и невербальные знаки, реплики и намеки, которые означают, что вы действительно настроены на говорящего. Кивание головой, наклон вперед, улыбка, нахмуривание, откликающиеся на то, что говорит ваш партнер, дают ему понять, что его действительно слушают. Вербальные реплики («У-гу», «О-о», «Я понимаю») также сообщают, что собеседник внимателен, заинтересован и сопро-

вождает человека в процессе самораскрытия, т.е. можно продолжать беседу.

3. **«Открывание дверей».** Так принято называть дополнительные поощрения, которые нужны для того, чтобы помочь человеку начать говорить или стать более открытым. Вот несколько примеров: «Наверное, вы хотите более подробно рассказать об этом?», «Да, это очень важная ситуация... Вы хотели бы продолжить?», «Похоже, это глубоко затронуло ваши чувства...». Все эти реплики являются *открытыми вопросами или утверждениями*. Они не содержат в себе оценки того, о чем говорится.

4. **Активное, или рефлексивное слушание** помогает понять, что стоит за тем или иным высказыванием человека. Когда собеседник слушает человека активно, он занимается анализом его забот, затруднений, чувств, расшифровывает смыслы его сообщений, вместе с ним выявляет и проясняет их реальное значение.

Кратко охарактеризуем **приемы активного рефлексивного слушания:**

Выяснение. Это обращение к говорящему за уточнением: «Правильно ли я понял(а), что ваша главная трудность состоит именно в этом?», «К сожалению, я не совсем понимаю, что вы имеете в виду...», «Вы именно так думаете?» и т.п.

Перефразирование состоит в том, что вы *выражаете мысль вашего собеседника или его чувства другими словами*, как бы уточняя смысл сказанного и степень своего понимания. Фраза в этом случае может начинаться со слов: «Таким образом...», «Говоря другими словами...», «Если я правильно понял(а)...», «По вашему мнению...», «Вы можете поправить меня, если я ошибаюсь, но из ваших слов я понял(а)...» – и дальше своими словами излагаете суть проблемы человека и содержание его высказывания. Даже если вам все представляется понятным, не ленитесь уточнить свое понимание, обратившись к собеседнику.

Отражение чувств. Этот прием порой называют «эмпатическим слушанием». Применяя его, вы настроены не на давние чувства, о которых рассказывает ваш партнер, а на те, которые он(а) испытывает здесь и теперь, именно в этот момент разговора. Схематически эту технику можно описать следующим образом: во время звучания речи всматривайтесь в собеседника, старайтесь вслушаться и вчувствоваться в несказанную часть.

Стремитесь уловить в высказывании собеседника актуальное переживание и определить его, «назвать» его собеседнику. Вступительные фразы могут быть такими: «Мне кажется, что вы...», «То есть вы испытываете чувство...» и др.

Резюмирование. Используется в продолжительных беседах, чтобы привести фрагменты разговора в смысловое единство и подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Как я понимаю, вашей основной идеей является...», «Если теперь подытожить сказанное вами...» и др.

Методы психологического воздействия. Методы воздействия в различных подходах отличаются друг от друга сильнее, чем приемы слушания, однако можно выделить наиболее типичные из них.

Интерпретация задает новые рамки, в которых ваш собеседник иначе может взглянуть на свою жизненную (рабочую, социальную и пр.) ситуацию. Ее можно рассматривать как *сердцевину* методов воздействия. Интерпретация дает вашему собеседнику четко очерченное альтернативное восприятие реальности, которое способствует трансформации взглядов, что, в свою очередь, может изменить чувства, мысли, настроение и поведение.

Директива (указание) подсказывает вашему партнеру, какое действие предпринять. Это может быть просто пожелание или хитроумная техника. Важно одно: чтобы директива ясно показывала ему, каких действий вы ожидаете от него.

Самораскрытие происходит тогда, когда вы делитесь личным опытом и переживаниями либо разделяет чувства собеседника. Этот метод тесно связан с приемом обратной связи и построен на «Я-сообщениях». Он способствует установлению контакта, возникновению чувства разделенного взаимопонимания, доверия, равенства участников.

Обратная связь дает возможность вашему партнеру понять, как воспринимают его окружающие и вы сами («Вы представляетесь мне человеком...»; «Сейчас, когда вы строите новые планы, я вижу, как вы изменились со времени нашей первой встречи...»). Корректно проведенная обратная связь позволяет увидеть, *как человек отражается в зеркале другого человека*, что в конце концов создает возможность изменить самовосприятие, создать новый образ себя. Это помогает стимулировать у собеседника мотивацию

самопознания и пробуждает рефлексию, т.е. столь необходимую для трудной ситуации способность выйти из нее и посмотреть со стороны; помогает выявлению недостатков, пробелов в развитии тех или иных качеств, способностей.

Конфронтация. При помощи этого приема вы можете сосредоточиться на тех особенностях поведения вашего собеседника или его отношений, которые можно и нужно изменить для того, чтобы стало возможным дальнейшее профессиональное или личностное развитие. Этот непростой и зачастую болезненный прием позволяет человеку увидеть те стороны жизненной ситуации или своей личности, которые до сих пор им не осознавались. Например, с его помощью вы можете обратить внимание вашего собеседника на противоречия, которые необходимо разрешить для выхода из трудной жизненной ситуации. Назовем те задачи, которые можно решить при помощи конфронтации:

- помочь человеку увидеть, что он сам делает для того, чтобы стать «жертвой»;
- показать ложность каких-то представлений или мыслей, которые человек до этого момента считал истинными;
- определить инфантильные стороны поведения человека и отношений, в которые он вступает;
- выявить стереотипы поведения человека, которые мешают наладить отношения с людьми или добиться успеха;
- выразить предположение, что те или иные модели поведения устарели и не способны принести успех.

Чтобы конфронтация была эффективной, она должна применяться лишь тогда, когда между вами уже установились доверительные отношения.

Воздействующее резюме чаще всего используется в конце беседы, чтобы суммировать суждения. Как правило, воздействующее резюме комбинируется с выводами и резюмирующими высказываниями собеседника. Этот прием помогает прояснить, какой путь пройден за время общения, чего вы добились во время беседы, и подвести ее итог. Есть у этого приема и еще одна важная функция: он помогает собеседникам перенести обобщения, новые выводы и решения в реальную жизнь.

Эти приемы психологического воздействия используются в различных направлениях психологической практики и социаль-

ной работы. Выбирая тот или иной прием, вы должны учитывать собственные возможности и особенности как вашего собеседника, так и того этапа, на котором находится ваша совместная работа или процесс общения.

Социальное взаимодействие в трудовом сообществе. Профессиональное общение. Важное место в жизни человека занимает



А.М. Столяренко

сфера профессионального взаимодействия. Приведем некоторые примеры психотехники профессионального общения, предложенные **Алексеем Михайловичем Столяренко**. Психотехника **профессионального общения** – совокупность приемов, способствующих лучшему решению задач общения в конкретных профессиональных ситуациях. Профессиональное общение многообразно, и существующие общие приемы и правила следует адаптировать к особенностям ситуаций.

Выделяются психотехники профессионального общения:

1. Комплексная психологичность общения. Правила: а) отношение к профессиональному общению как к психологическому действию; б) психологическая продуманность целей и задач профессионального общения, его сценария; в) психологическая предусмотрительность.

2. Создание исходных благоприятных психологических условий. Правила: а) создание благоприятных исходных обстановочных условий (места, времени, обстановки); б) оказание первого впечатления на собеседника.

3. Развитие благоприятной психологической атмосферы в ходе профессионального общения. Правила: а) поддержка авторитета, справедливости и доброжелательности в отношении собеседника; б) диалогичность, «разговаривание» собеседника; в) выраженное внимание к собеседнику и его речи; г) активное слушание и поддержка речевой активности собеседника; д) сдерживание эмоций.

4. Достижение момента истины в решении задач разговора. Правила: а) отказ от демонстрации своего превосходства; б) изучение собеседника и учет его психологии и психических состояний в профессиональном общении; в) презумпция доверия;

- г) подчинение общения решению профессиональных задач;
- д) этичность и психолого-педагогическая тактичность.

5. Установление психологического контакта и доверительных отношений в профессиональном общении. Психологический контакт – проявление взаимного понимания и уважения целей и интересов, его доводов, предложений, что приводит к взаимному доверию и содействию друг другу при справедливом решении значимой проблемы. Это профессионально-психологический контакт, часто временный, имеющий узкую зону развития – не всеобъемлющее доверие, а ограниченное определенной информацией, договоренностью по какому-то вопросу. Но он бывает началом развития доверительных отношений. Правила: а) создание благоприятных условий для установления контакта и учета психологии собеседника (обязательно качественного выполнения предыдущих 4 приемов); б) самопрезентация себя человеком, заслуживающим доверия; в) нейтрализация психологических барьеров; г) поиск точек согласия; д) накопление и расширение согласий; е) демонстрация общности взглядов, оценок, интересов; ж) «психологическое поглаживание», з) обособление в диаду «Мы»; и) демонстрация искренности и актуализация мотивов искренности собеседника; к) совместный поиск взаимоприемлемого решения проблемы.

Методическое резюме к лекции 12

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Коммуникативный процесс

Базовые элементы процесса коммуникации

Отправитель (инициатор коммуникации)

Сообщение, информация

Информационный (коммуникативный) канал

Получатель

Этапы процесса коммуникации

Обратная связь

Модели коммуникации

Модель Аристотеля
 Модель Лассуэлла
 Модель Мелвин де Флера
 Модель А. Егидеса
 Психологические техники эффективного общения
 Пассивное, или нереплексивное, слушание
 Реакции признания, подтверждения
 Техника «Открывание дверей»
 Активное, или рефлексивное слушание
 Приемы активного рефлексивного слушания
 Выяснение
 Перефразирование
 Отражение чувств
 Резюмирование
 Методы психологического воздействия
 Интерпретация
 Директива
 Самораскрытие
 Обратная связь
 Конфронтация
 Воздействующее резюме
 Психотехники профессионального общения

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Аристотель	«Речь складывается из трех элементов: из самого оратора, предмета, о котором он говорит, и из лица, к которому он обращается; оно-то и есть конечная цель всего (я разумею слушателя)».
Гарольд Лассуэлл	Предложил модель коммуникации для анализа массовой коммуникации и любого коммуникативного действия
Мелвин Де Флер	В модели общения уделила внимание причине многих затруднений общения: важно осознать, что посланное и полученное сообщения не всегда совпадают, является.

Аркадий Петрович Егидес	В модели коммуникации имеет место три слагаемых успешного общения: цель общения, знание психологии партнера и выбор тактики общения.
Наталия Георгиевна Осухова	Выделяет четыре варианта слушания и обозначает приемы активного рефлексивного слушания
Алексей Михайлович Столяренко	Предлагает систему психотехник профессионального общения

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «коммуникативный процесс».
2. Определите и раскройте содержание четырех базовых элементов процесса коммуникации.
3. Что является основанием полагать, что цель коммуникации – это самое важное слагаемое и критерий оценки успешной коммуникации?
4. Определите основные этапы процесса коммуникации. Дайте краткую характеристику каждому этапу.
5. Раскройте содержание обратной связи как важной составляющей коммуникативного процесса.
6. Дайте описательную характеристику модели коммуникации Аристотеля, выделив структуру, элементы и динамику процесса коммуникации.
7. В чем особенность коммуникативной модели, предложенной Гарольдом Лассуэллом?
8. В чем основная причина многих затруднений общения, по мнению М. де Флер?
9. Назовите три основных слагаемых успешного общения, выделенных А.П. Егидесом.
10. В чем особенность «вторичной коммуникации»? Какова ее роль в эффективности общения?
11. Раскройте содержание понятия «**психотехника общения**».
12. В чем отличие метода пассивного (нерефлексивного) слушания от рефлексивного?
13. В каких ситуациях особенно эффективен прием реакции признания, подтверждения?

14. Какой прием слушания помогает человеку начать говорить или стать более открытым?

15. Кратко охарактеризуйте приемы активного рефлексивного слушания: выяснение, перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

16. Определите наиболее типичные методы психологического воздействия. Дайте краткую характеристику методам «интерпретация», «директива», «самораскрытие».

17. Какова функция обратной связи в процессе психологического воздействия на партнера?

18. Раскройте содержание метода психологического воздействия «конфронтация». Какие коммуникативные задачи можно решить с помощью данного метода?

19. Какова основная функция метода воздействующего резюме?

20. **Охарактеризуйте психотехнику профессионального общения с позиции эффективности профессиональной деятельности.**

Лекция 13.

Основные аспекты психологии семейной жизни

План:

1. Функции и структура семьи.
2. Любовь как основа семейного благополучия.
3. Динамика развития конструктивных семейных отношений.

Литература:

1. Егидес, А. П. Учебник семейных отношений, или брак без брака / А. П. Егидес [Текст]. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 336 с., ил.

Информационное сопровождение:

1. Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – с. 74-75
2. Литке, С. Г., ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Компьютерная презентация. – Челябинск, 2008.- Модуль 5, презентация 13.
<http://литке.рф> Лекции по общей психологии.

Краткое содержание лекции

Функции и структура семьи. Современная система жизни ставит перед людьми много задач: создание финансово-материальной базы, профессиональное становление и развитие, творческая самореализация и т. п. Однако первоочередное решение перечисленных задач, по результатам современных социально-психологических исследований, определяют тенденции снижения потребности молодых людей в создании семейно-брачных отношений и увеличению брачного возраста и возраста деторождения, а также резкого возрастного снижения сексуального дебюта. В самом общем смысле о важности семейно-брачных отношений в общественном сознании можно судить по тому, какое место отводится ей среди других важных для человека ценностей, таких как работа, друзья, свободное время, политика и религия.

Таким образом, усиливается тенденция, согласно которой современная семья утрачивает свои формальные институциональные признаки, ограничивает объем выполняемых ею функций,

при одновременном усилении неформальных позиций. В настоящее время действует закон центробежной силы: чем выше уровень дестабилизации общества, чем активнее идет процесс дезорганизации социальных институтов, взаимосвязанных с институтом семьи, тем сильнее семья как социальная группа стремится освободиться от социального контроля и обрести неформальный статус. Семья же сохранила свое центральное в иерархии место, по-прежнему являясь каналом, связующим социум и индивида.

В связи с вышесказанным важно осознанно формировать позицию создания семейно-брачных отношений как благоприятной среды для жизни и деятельности подрастающего поколения, вне сомнения обеспечивающей психическое и эмоциональное равновесие. Тем не менее, на данный момент можно утверждать, что семейно-брачные отношения не утратили своего значения в системе общественных ценностей и семейная жизнь – во всех ее формах – остается наиболее распространенной формой совместной жизни мужчины и женщины. В результате того, что общественные условия меняются, а потребность, хотя и модифицированная, в создании семейно-брачных отношений сохраняется, особую актуальность приобретает проблема мотивации создания семьи, а также факторы, обуславливающие брачный выбор. Особое место в этом вопросе занимает психологическое просвещение и развитие психологической компетентности. Предлагаемая лекция – это краткий экскурс по вопросам семьи и брака.

Семья – ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство на основе единого семейного бюджета. Жизнь семьи характеризуется материальными и духовными процессами. Через семью сменяются поколения людей, в ней человек рождается, через неё продолжается род. Семья, её формы и функции напрямую зависят от общественных отношений в целом, а также от уровня культурного развития общества. Естественно, чем выше культура общества, следовательно, тем выше культура семьи. Понятие семья не следует путать с понятием брак. Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, т.к.

она объединяет не только супругов, но и их детей, других родственников. Внутрисемейные отношения могут быть, как и персональные (отношения между матерью и сыном) так и групповые (между родителями и детьми или между супружескими парами в больших семьях).

Сущность семьи отражается в её функциях, в структуре и в ролевом поведении её членов. **Важнейшими функциями семьи** являются: репродуктивная, воспитательная, восстановительная и хозяйственно – потребительская.

Репродуктивная функция включает в себя воспроизводство в детях численности родителей, т.е. принимает участие в количественном и качественном воспроизводстве населения. Можно сказать, что это самая важная функция. Ведь, рассуждая логически, чтобы через 24-30 лет население нашей страны было не меньше, чем сейчас, необходимо, чтобы детей в семье было не меньше чем родителей. Желательно даже больше, т.к. иногда двое детей по тем или иным причинам не всегда воспроизводят своих родителей. В целом 1000 человек населения, состоящего из двухдетных семей, через 25-30 лет теряют треть своей численности и по статистике для воспроизводства населения России надо, чтобы примерно 50% семей имели 3 детей. В настоящее время, по причине преобладания городского образа жизни, увеличения занятости женщин, тяжелейшего экономического положения рождаемость падает. Таким образом, может оказаться, что на двух пенсионеров будет приходиться один работник. С этой точки зрения государство заинтересовано в увеличении многодетных семей, создании им определенных льгот. Но, смотря на это иначе, в частности с позиций тенденции увеличения рождения в многодетных семьях детей с патологиями, перенаселения из-за ограниченности ресурсов, увеличения неработающего населения и других факторов, можно предположить, что на данном этапе увеличение деторождаемости и многодетных семей не есть позитивная сторона.

Хозяйственно-потребительская функция семьи охватывает различные аспекты семейных отношений. Это ведение домашнего хозяйства, соблюдение домашнего бюджета, управление семьей, проблема женского труда. В контексте интегративного подхода – это интерперсона материальная. Важно не просто обеспе-

чить оптимальную финансово-материальную достаточность для жизнедеятельности семьи, но и учитывать индивидуальную удовлетворенность каждого ее члена.

Воспитательная функция семьи. Семья как первичная ячейка является воспитательной колыбелью человечества. В семье главным образом воспитываются дети. В семье ребёнок получает первые трудовые навыки. У него развивается умение ценить и уважать труд людей, там он приобретает опыт заботы о родителях, родных и близких, учится разумному потреблению различных материальных благ, накапливает опыт общения с деньгами. Лучший пример – это пример родителей. В большинстве случаев дети являются отражением родителей. Конечно же, воспитательная функция на этом не исчерпывается. Можно говорить и о самовоспитании в семье.

Восстановительная функция семьи состоит в поддержании здоровья, жизненного тонуса, организации досуга и отдыха, семья становится оздоровительной средой, где любой член семьи вправе надеяться на заботливое отношение родных и близких. Для этого требуется не только нравственно-психологическая подготовка, но и соблюдение режима труда и отдыха, режима питания и прочее. Организация досуга играет большую роль в восстановлении. Досуг служит средством восстановления физических и духовных сил человека. Часто досуг происходит у каждого по-своему. Кто – то смотрит ТВ, слушает музыку и т.д. Это является пассивным отдыхом. Человек нуждается в активном отдыхе – путешествия, прогулки. Это приносит больше здоровья для семьи в целом и каждого её членов.

Любовь как основа семейного благополучия. Под структурой семьи понимается совокупность отношений между её членами, включая помимо отношений родства и систему духовных, нравственных отношений, в том числе отношений власти, авторитета, и т.д. Выделяют авторитарную структуру, где семьи делятся на авторитарные и демократические.

Аналог этому – деление на патриархальные, матриархальные и эгалитарные семьи. Самым распространенным типом семьи является патриархальная семья. Название говорит само за себя – мужчина глава рода. В глобальном понимании он принимает важные решения, решает судьбу своих детей, распоряжается

средствами и т.д. В патриархальной семье негласно жена подчиняется мужу, а дети, в свою очередь – родителям. В основе главенства мужчины лежит его экономическая независимость – он работает, получает зарплату, содержит семью. В силу того, что он является кормильцем, он и принимает главные решения: на какой кружок записать ребенка, когда можно купить жене шубу, куда поехать летом отдыхать. Даже если супруга имеет работу и приносит в семью достаточно большие суммы, финансами все равно распоряжается муж. Противоположным типом семьи, в которой главенствующую роль занимает женщина, является матриархальная семья. Обычно, матриархальная семья строится по принципу: властная, уверенная в себе женщина и тихий спокойный мужчина, который признает лидерство своей супруги. К сожалению, таких семей становится все больше. Для современного мира такой тип семьи неудобен. Во-первых, супруги словно меняются местами: она зарабатывает, он ведет домашнее хозяйство и растит детей, если они, конечно, есть. Для продолжения рода в таком браке у женщины просто банально не будет времени. Необходимо содержать семью, подчеркивая материальным благосостоянием свои лидерские качества. А те же дети, смотря на подобную ситуацию, будут брать пример с родителей. Мальчик вырастет робким тихоней, а девочка копией своей матери. Из этого можно сделать вывод, что матриархальная семья способствует неправильному воспитанию мировоззрения у детей. В будущем эти дети, скорее всего, не смогут построить здоровых личных и семейных отношений. По сути, плюсы такого варианта незначительны: жена лишь убеждается в своем таланте руководить, а муж рад тому, что им кто-то командует. Матриархат давно исчерпал себя как прогрессивный уклад. В древности он возник в силу поклонения женскому плодородию и тому, что именно женщины были основными и постоянными добытчицы – занимались собирательством. Отголоски матриархального уклада до сих пор довольно четко можно проследить у израильтян, где род ведется по материнской линии. Эгалитарная семья – семья, в которой оба супруга занимают равное положение. В настоящий момент занимают лидирующее положение в развитых странах. Ролевое взаимодействие в семье есть совокупность норм и образцов поведения одних членов семьи по отношению к другим.

Традиционные роли, когда женщина вела домашнее хозяйство, воспитывала детей, а муж был хозяином, собственником имущества и обеспечивал экономическую самостоятельность семьи, изменились. На сегодняшний день подавляющее число женщин участвуют в производственной деятельности, экономическом обеспечении семьи, принимают равное участие в общественных решениях. С одной стороны это способствовало развитию женщины как личности, равенности супругов, но с другой – привело к снижению уровня рождаемости и увеличению числа разводов.

Важно понимать и разграничивать в семье партнерские отношения (отношения между супругами) и детско-родительские отношения (отношения между родителями и детьми). Если в семьях путают контексты этих отношений, то явно проявляются межличностные конфликты на этой основе. Например, если супруга моделирует свои отношения с супругом как с ребенком, то, вне сомнения, эти отношения приводят к конфликту. Или, например, теща (мама супруги) выстраивает отношения с зятем как с супругом, то вновь на поверхности проявляется межличностный конфликт либо между тестем и тещей, либо между мамой и дочерью. Важно понимать, что такие модели поведения очень часто не осознаются людьми и лежат в пространстве бессознательного, поэтому особенно важно воспитывать в себе психологическую культуру и решать профессионально психологические проблемы со специалистом.

Динамика развития конструктивных семейных отношений. Основой современного брака становятся не экономические или статусные, а эмоциональные стороны межличностных отношений. Для гармонизации семейно-брачных отношений важную роль занимает психопросветительская и психопрофилактическая работа. Достаточно популярно и подробно решения этих проблем раскрывает ведущий специалист по вопросам семьи и брака Аркадий Петрович Егидес в «Учебнике семейных отношений», приведем некоторые важные позиции, способствующие гармонизации семейно-брачных отношений.

Во-первых, важно помнить о тех психологических проявлениях, которые сопутствуют большинству вступивших в брачные отношения людей. Если говорить языком драматургического жанра, то «свадьба – это только драматургическая завязка (а не

«happy end» из сказочного формата), после чего следуют драмы, трагедии и трагикомедии». Чтобы избежать драматический или трагический финал, важно провести анализ развития любовных отношений в браке. Совокупность факторов-иллюзий, разрушающих добрачную идиллию, обуславливающих неудовлетворенность браком и ведущим к разводу А.П. Егидес назвал «бермудским треугольником».

1. Иллюзия взаимной оценки: до свадьбы каждый стремится продемонстрировать свои положительные качества, они для партнера новы. Отрицательные качества скрываются. Но со временем эти качества проявляются. Наступает момент, когда процесс «очарования» трансформируется в процесс «разочарования». Почему это происходит после свадьбы? До свадьбы люди в основном общаются в формате развлечений, а формат решения проблемных ситуаций – после свадебный формат. В до свадебном формате развлечений, конечно, проявляют новые положительные качества. А после свадьбы, когда нужно решать проблемные ситуации острее и ярче воспринимаются новые отрицательные (с т. з. партнера) качества. Люди не поменялись радикально за этот период, а поменялось восприятие проявленных качеств, отсюда и название – иллюзия взаимной оценки. **Вывод:** *важность жизни вместе с детьми в одной семье важнее мимолетных положительных впечатлений, определяемых иллюзиями.*

2. Иллюзия сравнительной оценки. Общаясь в формате решения проблемных задач, которые перед нами ставит Жизнь, мы вскрываем друг в друге отрицательное. Общение с другими людьми в основном в формате самоконтроля (например, с коллегами или начальством) или развлечений (например, с друзьями, супругами друзей) продолжает демонстрировать нам положительные качества партнеров. Снова возникает иллюзия, только уже не взаимной, а сравнительной оценки: *«чужой партнер всегда кажется лучше своего»*. **Вывод:** *важно осознавать, что «все течет и все изменяется», а изменившись, ПО СУТИ остается тем же, только дети растут врозь от родителей, а разочарованные новыми отношениями люди либо убегают в новые иллюзии, либо сожалеют о разрушенном семейном очаге.*

3. Иллюзия самооценки. С этой иллюзией связан неадекватный уровень притязаний. Среднестатистический человек, оцени-

вая себя по шкале самооценки Тамары Дембо, выбирает уровень чуть выше среднего. Именно этот фактор и есть иллюзия самооценки. Проявляя скромность, он чуть занижает свою самооценку, то есть его самооценка «выше среднего» по факту еще выше. Соответственно и партнера он старается выбрать для себя этого же уровня. Но в жизни случается так, что по результатам средней статистики каждый выбирает для себя партнера среднего уровня, то есть адекватного своему уровню, но иллюзия самооценки не позволяет принять этот факт, и человеку кажется, что его партнер хуже его. **Вывод:** *важность осознания, что разница между желаемым и реальным мала, но в совокупности ведет к постепенному накоплению хронической неудовлетворенности отношениями с партнером.*

Чтобы предупредить попадание в «бермудский треугольник» и не расколоть любовную лодку о камни иллюзий, нужно, во-первых, осознать все описанные выше закономерности, чтобы относиться к человеку адекватно, оценивая его положительные качества, и осознавать неизбежность проявления отрицательных качеств. Во-вторых, осознать, что «достоинства» и «недостатки» в контексте семейных отношений, – понятия субъективные, поэтому следует уточнить друг для друга, что считается достоинством, а что – недостатком. В-третьих, важно осознать, что в каждом есть соотношения достоинств и недостатков, а пропорции этих соотношений остаются приблизительно одинаковыми. Учиться выгоднее на чужих ошибках, обучение на своих ошибках – очень энергозатратная кампания.

Важно период добрачного общения использовать не только для развлечений, но и для взаимного интервьюирования по вышеперечисленным вопросам.

Методическое резюме к лекции 13

Терминологический минимум: используя опорные слова из лекции составьте краткий пересказ

Семейно-брачные отношения

Сущность семьи

Функциями семьи

Репродуктивная функция

Хозяйственно-потребительская функция
 Воспитательная функция
 Восстановительная функция
 Структура семьи
 Патриархальная семья
 Матриархальная семья
 Эгалитарная семья
 Гармонизации семейно-брачных отношений
 Иллюзия взаимной оценки
 Иллюзия сравнительной оценки
 Иллюзия самооценки

Научно-философский континуум лекции

Имена и фамилии философов, ученых	Научный вклад в изучаемый вопрос
Аркадий Петрович Егидес	Создал систему психопрофилактической, психопросветительской и психокоррекционной работы по гармонизации семейно-брачных отношений
Тамара Дембо	Методика «Шкала самооценки», подтверждающая гипотезу о неадекватном уровне притязаний

Ответьте на вопросы:

1. С какой целью важно осознанно формировать личностную позицию создания семейно-брачных отношений как благоприятной среды для жизни и деятельности?
2. Чем обусловлено снижение потребности молодых людей в создании семейно-брачных отношений и увеличению брачного возраста?
3. Дайте определение понятию «семья». В чем отличия понятий «семья» и «брак»?
4. В чем отражается сущность семьи?
5. Перечислите основные функции семьи.
6. В чем суть репродуктивной функции семьи?
7. Назовите основные причины снижения рождаемости.
8. Определите основное содержание хозяйственно-потребительская функция семьи.

9. Определите основные тенденции воспитательной функции семьи.

10. В чем особенность реализации воспитательной функции семьи на разных этапах онтогенеза детей?

11. Каково влияние личностного развития родителей на процесс воспитания детей?

12. В чем основные особенности восстановительной функции семьи?

13. Какова суть структурной организации семьи?

14. В чем основное отличие патриархальной, матриархальной и эгалитарной организации семейных отношений?

15. В связи с чем эмоциональные стороны межличностных отношений являются основой современного брака?

16. Что, по мнению А.П. Егидеса, является «бермудским треугольником», разрушающим семейные отношения?

17. Раскройте суть иллюзии взаимной оценки.

18. Каково влияние иллюзии сравнительной оценки на разрушение семейных отношений?

19. В чем проявляется иллюзия самооценки при дестабилизации гармоничных отношений в семье?

20. Каким образом можно предупредить попадание в «бермудский треугольник» и «не расколоть любовную лодку».

Учебное пособие

С. Г. Литке

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

ТЕКСТ ЛЕКЦИЙ

учебное пособие

Издание второе,

Исправленное и дополненное

Компьютерная верстка – С.Г. Литке

Подписано в печать 20.08.2022 г. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 12,2 Тираж 50 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета

ИП Петров А. И.

Челябинск, ул. им. Братьев Кашириных, 108А